برنامج مقترح في التربية الأسرية (الاقتصاد المنزلي)للصف الثانى الاعدادى العام

إعداد

د احمد بهاء جابر طلبة الحجار
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

المقدمـــــة

الحمد لله سبحانه وتعالى، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبة الطيبين الطاهرين الغر المحجلين صلاة وسلاما دائمين إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، بعد.

فإن موضوعات الاقتصاد المنزلى تعد انعكاساً واقعياً لحياة الفرد فى الأسرة، فتمده بالمعلومات والمهارات والسلوكيات المفيدة، والقيم والاتجاهات التى يحتاج إليها كل فرد فى الحياة اليومية، كما يعنى الاقتصاد المنزلى بالمسئوليات التى تساعد على تطوير حياة العائلة باستمرار التطور الثقافى للمجتمع.
وتعتبر عملية تدريس الاقتصاد المنزلى فى المرحلة الإعدادية ذات أثر مفيد وفعال فى حياة طالبة هذه المرحلة لأنه هو ذلك العلم الذى يمدها بالمعارف الخاصة بالأغذية المتكاملة والمهارات اللازمة لاعدادها وما يناسبها من ملابس وتنفيذها وتنظيفها وترتيب المنزل، والتعامل مع الآخرين وتكوين العلاقات الاجتماعية ولتحقيق ذلك فقد تم تقسيم المقرر الحالى على أربعة وحدات كما يلى :

الوحدة الأولى : *الأناقة والجاذبية والجمال*

وذلك بإدارة الموارد الأسرية وحسن استخدامها والوجبات اليومية ومواعيدها والعوامل التى تؤثر عليها مع مراعاة الصحة والنظافة والأمان، وترتيب أدوات المائدة والموضة ومصادرها.

الوحدة الثانية : نحو حياة أسرية سليمة :

وقد تناولت هذه الوحدة التخطيط لتحقيق الأهداف الأسرية، ومشاركة المراهق فى الحياة الأسرية، وتقسيم حجرات المنزل إلى حجرة النوم ومكوناتها ومواصفاتها وحجرة الطعام وكيفية استخدامها، وكذا غرفة الاستقبال وأثاثها، والمطبخ ووحداته وحجرة المكتب وتنسيقها، والمدخل وكيفية الاستفادة منه، على كيفية العناية بقطع أدوات المنزل وقواعد ترتيبها وتنسيقها، العناية بالأثاث المغطى بالزجاج والمرايا،

البراويز والصور، التخطيط لاختيار الملابس وفقا للحاجة إليها وأنواع الأقمشة، ومناسبتها للأنشطة المتنوعة.

الوحدة الثالثة : الوعى الصحى والأمان داخل المنزل :

وقد تم تقسيم هذه الوحدة إلى الصيدلية المنزلية ومكوناتها لضرورة تواجدها داخل المنزل، ثم تم تناول العناصر الغذائية وأهميتها لبناء الجسم والوقاية من الأمراض، وتنظيم العمل وتبسيط خطواته فى معمل الأطعمة ووسائل حفظ وتخزين الأطعمة. ومراعاة قواعد الصحة والنظافة، وتنظيم أثاث المطبخ لتحقيق الامان، العادات الملبسية والعوامل المؤثرة عليها.

الوحدة الرابعة : الفن فى البيئة والبيت :

استعرضنا العديد من العوامل التى تؤثر على دور الفرد فى إدارة شئون الأسرة، وخطوات تقسيم العمل، والحاجات الأساسية للفرد ورغباته، وتفهم دور مسئوليات الفرد وعلاقاته بالآخرين، أما بالنسبة لتنفيذ بعض القطع الملبسية فقد رأينا أهمية تناول ماكينة الخياطة واستخدامها والعناية بها والتدريب عليها.

وأنا لنأمل أن نكون قد وفقنا فيما قمنا به، كما نتمنى أن يكون الميدان خير عون لنا على تحقيق الهدف المنشود باتباع أمثل الطرق وأوضح الوسائل وأنسب المناشط فى تدريس هذه المادة، وبالقدرة الطيبة والحسنة.

والله ولى التوفيق

المؤلفين

أهداف الاقتصاد المنزل للصف الثانى الإعدادى

بعد الانتهاء من دراسة الصف الثانى تصبح التلميذة قادرة على أن :

أولاً: الأهداف المعرفية :-

١-توضح المقصود بالموارد الأسرية.
٢-تعطى أمثلة لبعض الموارد الأسرية وتضع خطة لتحقيق بعضها.
٣-تحدد العوامل التى يتأثر بها الفرد عند إدارة شئون الأسرة.
٤-تقارن بين التخطيط لتحقيق المشروعات قصيرة المدى وطويلة المدى الخاصة بالأسرة مع تحديد الموارد اللازمة لكل مشروع.
٥-تذكر العوامل المؤثرة على دور الفرد فى إدارة شئون الأسرة.
٦-توضح مفهوم ترشيد الاستهلاك والعوامل المؤثرة على سلوك المستهلك.
٧-توضح أثر فهم المراهق لذاته فى علاقته بالآخرين.
٨-تعطى أمثلة لإسهامات المراهق فى الحياة الأسرية.
٩-تعرف معنى المسئولية وأهمية تقبلها.
١٠- تناقش مظاهر الاهتمام العامة لسم المراهق.
١١- تعلل أسباب الاختلاف بين الأجيال ومظاهرة وكيفية التعاون معه.
١٢- تصنف الصيدلية المنزلية ومحتوياتها وتشرح أهمية الصيدلية ومحتوياتها.
١٣- تحدد الإجراءات المتبعة فى بعض الإسعافات الأولية البسيطة.
١٤- توضح أهمية تناول الوجبات اليومية فى مواعيدها.
١٥- تحدد العوامل التى تؤثر على نظام الوجبات اليومية للأسرة.
١٦- تقيم بعض الوجبات الغذائية لمعرفة مدى تكاملها.
١٧- توضح كيفية تنظيم العمل فى معمل الأطعمة.
١٨- تعطى أمثلة للأثاث المناسب لحجرات المسكن المختلفة.
١٩- توضح الطريقة الصحيحة للعناية ببعض قطع الأثاث.
٢٠- تعطى أمثلة لطرق تنظيم أثاث وأجهزة المطبخ.
٢١- توضح المعايير اللازمة لتنظيم الأثاث والأجهزة بالمطبخ.

٢٢- تربط بين حسن تنظيم الأثاث وتوفير حرية الحركة والوقت والجهد.
٢٣- تحدد المعايير التى يتم اختيار أماكن حفظ الأطعمة على أساسها.
٢٤- تحدد شروط السلامة والأمان عند تنظيف أماكن تخزين الأطعمة.
٢٥- تعطى أمثلة للطرق المختلفة لترتيب المائدة.
٢٦- تذكر أهم العوامل المؤثرة على العادات الملبسية.
٢٧- توضح المقصود بالموضة ومصادرها.
٢٨- توضح أهمية التخطيط فى اختيار الملابس.
٢٩- تفرق بين أنواع الحاجات الملبسية العاجلة والمؤجلة.
٣٠- تشرح كيف تختلف الحاجات الملبسية باختلاف الأسر.
٣١- تذكر الأقمشة والملابس للأنشطة المتنوعة.
٣٢- يشرح كيفية التخطيط لاختيار وشراء ملابسه.
٣٣- تذكر أمثلة لكيفية الاستفادة من الملابس الموجودة بشكل جديد.
٣٤- تضع خطة لمشروع يعتمد على استخدام ماكينة الخياطة وأسس القص بدون استخدام باترون لتنفيذ قطعة للاستخدام الشخصى.

ثانيا: الأهداف المهارية:-

١-تشارك فى تكوين صيدلية منزلية.
٢-يقوم بعمل بعض الإسعافات الأولية البسيطة.
٣- فى تنظيم أثاث المطبخ بما يوفر حرية الحركة – الجهد الوقت.
٤-تشارك فى تنظيف أماكن حفظ الطعام وترتيبها.
٥-تشارك فى تنظيم العمل فى معمل الأطعمة.
٦-تنفذ بعض الوجبات المتكاملة.
٧-تحسب تكلفة المنتج.
٨-تستخدم المنظفات العديدة بطريقة اقتصادية.
٩-تعد المائدة للوجبات المختلفة مستخدمة الطرق التى تعلمتها.
١٠- تطبق ما تعلمه عند التخطيط لشراء الملابس.

١١- تنفذ مشروع بسيط يعتمد على استخدام ماكينة الحياكة عمل قطعة للاستخدام الشخصى (تركيب استيك - تنظيف الخياطات الداخلية - ثنى الذيل).

ثالثاً الأهداف الوجدانية:-

١-تهتم بالمشاركة فى بعض مسئوليات الأسرة.
٢-تسلك سلوك المستهلك الرشيد.
٣-تشارك فى المسئوليات الأسرية متحملة مسئولية ما تقوم به.
٤-تتبع السلوكيات الصحيحة فى علاقاته مع الآخرين.
٥-يهتم باحترام مظاهر الاختلاف بين الأجيال.
٦-تحرص على وجود صيدلية منزلية.
٧-تبدى اهتماما بتعلم بعض الإسعافات البسيطة.
٨-تحرص على تناول الوجبات الغذائية فى مواعيدها.
٩-تهتم بترتيب ونظافة أماكن حفظ الأطعمة.
١٠- تراعى الصحة والنظافة عند إعداد الطعام.
١١- تهتم بالعناية بقطع الأثاث بالمنزل.
١٢- تحرص على حسن استخدام المنظفات.
١٣- تهتم بترتيب المائدة بالشكل المناسب.
١٤- تبادر برفع الأدوات من على المائدة بعد الانتهاء من تناول الطعام.
١٥- تهتم بالتخطيط عند اختيار الملابس.
١٦- تحرص على اتباع العادات الملبسية السليمة مراعية أن تختار من الموضة ما يناسب العوامل المؤثرة (المناخ - التقاليد - الدين - التراث - السن) من عادات ملبسية.
١٧- تعتنى بمظهر القطعة الملبسية المنتجة.

الوحدة الأولى

البيت العصري بين الأناقة والحيوية

١- إدارة الموارد الأسرية.

٢- الوجبات اليومية.

٣- الطرق المختلفة لترتيب أدوات المائدة للوجبات المختلفة.

٤- الموضة.

مقدمة

إ ن فهم الأسس السليمة للنظام الأسرى بوضوح وتكامل للأناقة والحيوية فــــى البيت العصرى لذلك فعلى كل فرد من أفراد الأسرة أن يعرف أنماط الأنظمة التى تعمـــل فى إطارها الأسرة ما هو مسموح وما هو غير مسموح به، بذلك يكون هنــــاك اتــزان حيوى فى نسق الأسرة ويمكن أن يتم ذلك من خلال إدارة المــــوارد الأســرية بكفــاءة والوجبات اليومية وترتيب أدوات المائدة واختيار الموضة المناسبة.

أ- إدارة الموارد الأسرية

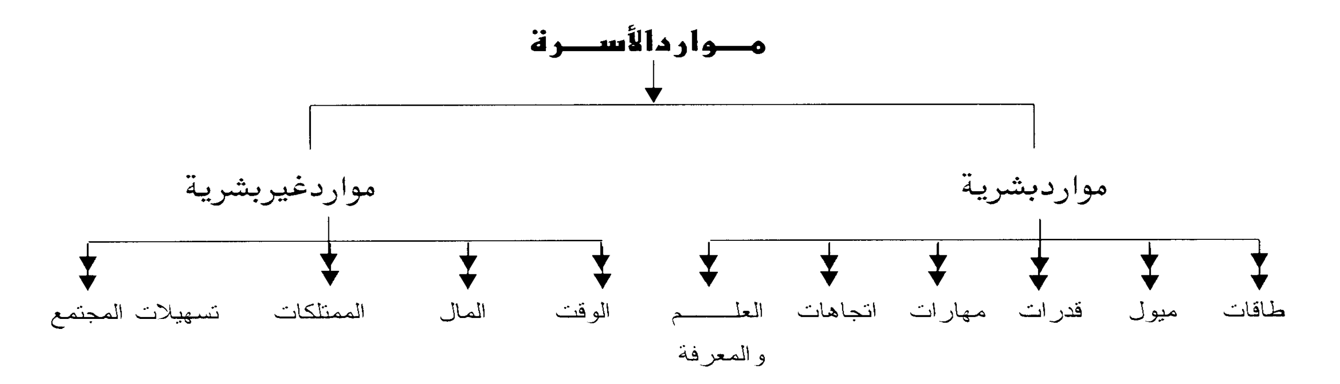
يتسم القرن الحادى والعشرين بالتطور السريع فى جميع مجالات الحياة العلميــة والأدبية والفنية، والإدارة بصفة عامة وإدارة المنزل بصفة خاصة والتى تعنى بــــإعداد القادة الواعين بمفهوم العملية الإدارية لمسايرة ركب التطور والتقدم فى العصر الحديث. بدراسة الجوانب المختلفة لمتطلبات الحياة فى الأسرة ومشكلاتها بأسلوب علمى منظــم، وكذا استعمال الأسرة ما لديها من إمكانات للحصول على ما تريد. ومن الجدير بالذكر أن الإدارة هى حسن استخدام الأسرة لما لديها من موارد من أجل تحقيق أهدافها ومن هنـــا نجد أن أهمية الإدارة تتركز فى أنها أدوات تحقق بها الأسرة أهدافها. ويقصد بمـــــوارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية المتاحة لها والتى تستخدمها الأســـرة أو تستفيد بها فى إشباع حاجاتها المتعددة والمتنافسة وبلوغ رغباتها وتحقيق أهدافها.

أنواع الموارد الأسرية :–*يمكن تقسيم موارد الأسرة إلى قسمين أساسين هما :–*

١–*الموارد غير البشرية وتشمل :*– المال – الممتلكات–تسهيلات المجتمع – الوقت.

٢–*الموارد البشرية وتشمل:*–الطاقات–الميول–القدرات– المهارات–– الاتجاهات.

تعتبر الموارد البشرية من أهم ما تمتلك الأسرة نظرا لأن الأفراد هم الذين يديرون موارد الأسرة والأفراد هم الذين يستفيدون منها.



أولا: الموارد غير البشرية :-

وهى أكثر وضوحا فى أذهان الناس من الموارد البشرية لأنها تتعلق بأشياء ملموسة يستفيد منها الفرد مباشرة وتتضمن الموارد غير البشرية.

أ- *المال :-* مصدر رئيسى لإشباع حاجات الأسرة وتحقيق معظم أهدافها وكلما زاد مورد المال استطاعت أن تحسن معيشتها وأن تنهض بمسئولياتها تجاه أفرادها والمجتمع بشرط كفاية الأسرة فى إدارة مواردها.

ب- *الممتلكات الخاصة :-* تشمل العقارات والأراضى ووسائل الانتقال الخاصة والأجهزة والمعدات والأدوات المنزلية وبدون شك فإن توفر هذه الموارد يساعد الأسرة على إشباع حاجاتها والارتقاء بمستوى معيشتها.

جـ- *الخدمات والتسهيلات :-* التى يوفرها المجتمع للأسرة ومنها الخدمات التعليمية والثقافية – الخدمات الصحية – خدمات الإسكان والمرافق العامة – خدمات الأمن والعدالة – الخدمات الترفيهية – خدمات اقتصادية منوعة.

د- *الوقت :-* يتميز بأنه المورد الوحيد المتساوى لجميع الناس، وهو أكثر الموارد تحديدا، فإن كل فرد يمتلك ٢٤ ساعة وطريقة استخدام وتنظيم القيام بمختلف الأنشطة من شأنها أن تتيح للفرد مزيدا من الوقت لتأدية المزيد من الأعمال والعكس صحيح.

ثانيا: المواردالبشرية :-

أ- الطاقة والجهد :-من أهم ما يميز العنصر البشرى مقدار ما لديه من طاقة أو جهد أو مدى قدرته على العمل الجسمانى والذهنى وتختلف الطاقة من فرد إلى آخر تبعاً لعوامل السن والجنس والحالة الصحية والحالة النفسية مدى كفاية الفرد والظروف والإمكانيات المحيطة وبالتالى زادت قدرته على تحقيق أهدافه- الإرتفاع بمستوى معيشته.

ب- القدرات :- وهى ترتبط ارتباطا وثيقا بالميول والمهارات وهناك قدرة عامة وشائعة فى كل أشكال الأداء العقلى تسمى بالذكاء، ومن القدرات ذات التأثير المباشر على الأسرة القدرة الإبتكارية لأنها توفرالكثير من الموارد البشرية وغير البشرية، فالقدرة الابتكارية المرتفعة عند ربة الأسرة تستطيع أن تضفى الكثير من النواحى الجمالية والفنية على المسكن والملبس والوجبات الغذائية باستعمال السلع معتدلة السعر والخامات البيئية.

جـ- الميول والاتجاهات :- الميول هى تعبير عن حاجات عميقة وعن أنماط توافق معينة، ومن أهم الميول التى تؤثر على إدارة شئون الأسرة تلك التى تتعلق بالمسكن وتنظيمه، وعندما نقارن بين سيدتين إحداهما تميل إلى جعل البيت مكانا مريحا ونظيفا وتعتبر أن هذا العمل هو إحدى مسئولياتها التى تفخر بها، فى حين أن الأخرى تكره كل ما يتعلق بتنظيف المسكن أو العناية به، ولا تعتبره جزء من مسئولياتها، يتضح أهمية الميل إلى جعل البيت نظيفا ومريحا فى تهيئة البيئة الصحية والملائمة لنمو الأبناء فسيولوجيا وعقليا ونفسيا.

ومفهوم الاتجاهات كمورد أكثر وضوحا كما هو حال الأسرة فى مرحلة التكاثر أو الإنجاب تزداد النفقات ويشتد الضغط على المورد المالى فيصبح اتجاه رب الأسرة إلى عمل إضافى لزيادة الدخل من الموارد الهامة للأسرة.

د- العلم أو المعرفة :- تعتبر المعرفة من الموارد المكتسبة عن طريق التعليم الرسمى أو الغير رسمى ومن التجارب والخبرات التى يمر بها الفرد، حيث تمد الفرد بما يلزمه من معلومات أو بيانات فى مجالات الحياة وإلمام ربة الأسرة بالمعلومات اللازمة

لتوفير الغذاء الصحى المتزن والمسكن الملائم والأجهزة والمعدات التى توفـــر الوقــت والجهد والملابس المناسبة التى تمتاز بالبساطة والأناقة يعد مورداً بشرياً هاماً.

هـــ- *المهارات :- منها ما هو طبيعى*، أى نتيجة موهبة طبيعية توهب للفـــرد عـــن طريق الوراثة، *منها ما هو مكتسب* يتزود به الفـــرد عـــن طريـــق التعليـــم والخـــبرة والممارسة والمهارات كمورد من الموارد البشرية أكثر وضوحاً من الموارد الســـابقة، حيث أن وجود ابنه لديها مهارة حياكة الملابس أو الأشغال على آلـــة الـــتريكو تعتـــبر مورداً هاماً للأسرة، ومهارة ربة المنزل فى إعداد وجبات غذائية وتقديمها فى صـــورة جذابة وتنسيق المنزل بشكل جميل يوفر وقتها وجهدها ويزيد من شـــعورها بكفايتـــها وتحقيق ذاتها ويعتبر مورداً للأسرة.

الوجبات اليومية

ترتبط الحالة الصحية إرتباطوثيق بالوجبات الغذائية، كما أن المشكلات الصحية التى تعانى منها مختلف دول العالم الثالث ترتيط-حسب تقرير الإتحاد العالمى للعلوم الغذائية بسوء التغذية، والتغذية السليمة تشكل حجر الأساس فى قدرة أى إنسان على الحياة الطبيعية وعلى الأدوار والمستوليات التى يتحملها فى مستقبل حيانه.

يعتقد كثير من الناس أن الوجبات اليومية هى وجبات الإفطار والغذاء والعشاء، ولا يحسبون ما يتناولونه من مأكولات طوال اليوم فكل ما يؤكل من أطعمة مثل البسكويت والشيكولاتة والحلوى والآيس كريم والمكسرات كالفول السودانى واللب والبندق، أو مشروبات مثل العصائر والشاى والقهوة والمياه الغازية، كل ذلك قد يكون وجبة أو جزء من وجبة ويدخل ضمن الغذاء اليومى للشخص.

أولاً:وجبة الإفطار:-

وجبة الأفطار من أهم الوجبات الثلاث فيجب أن يكون لها مواصفات خاصة بحيث تمنح القوة التى تكفى حتى يأتى وقت الغذاء، وقد يسبب أهمال تناولها الشعور بالعصبية الذى نلاحظه أحياناً على صغار التلاميذ الذين يهملون إفطارهم أو يتناولون إفطاراً فقيراً، وأهمال وجبة الإفطار معناه البقاء بدون طعام ٥ أو ٦ ساعات أخرى علاوة على ساعات الليل التى قد تصل إلى ١٢ ساعة وبالتالى يكون فى حاجة إلى تناول الطعام الذى يمده بالقوة والنشاط لمواجهة أعباء اليوم الجديد حتى لا يضطر الجسم إلى تعويض احتياجاته مما يخزنه مما يؤدى إلى الهدم بدلاً من البناء، فالجسم يحصل على احتياجاته اليومية من الكالسيوم مثلاً من الأسنان والعظام وكذلك الفيتامينات من المخزون مع العلم أن بعض هذه الفيتامينات لا تخزن فى الجسم مثل فيتامين (ج) وفيتامين (ب).

وتتأثر الصحة العامة بشكل واضح إذا لم يزود الجسم بصورة منتظمة وفى مواعيد ثابتة تقريبا بالطعامً وبالتالى يجب أن تكون وجبة الإفطار فى الصباح قبل التوجه إلى العمل، يتبعها مشروب كالعصير (أى نوع من العصائر) فى حدود الساعة ١٠ صباحاً لإكمال وجبة الفطور. ***وينقسم الفطور إلى ثلاث أنواع :-***

أ- *فطور خفيفاً :-* بقسماط أو بسكويت أو قطعة كيك ومشروب كالشاى.

ب- *فطور متوسط :-* عيش فينو + جبن رومى + مربى + أى نوع من العصائر.

جـ- *فطور كامل :-* خبز بلدى + فول مدمس + طعمية + شرائح طماطم + بيض + عصير أو الشاى.

ويتوقف نوع الفطور الذى يتناوله الشخص على المجهود الذى يبذله لتأدية أعماله اليومية فالعامل الذى يقوم بالبناء يحتاج إلى طاقة أكبر من التى يحتاج إليها رجل مثله فى السن والوزن ويقوم بعمل مكتبى، لذلك يجب أن يتناول العامل كميات أكبر من الطعام تكفى احتياجاته. ولذلك يجب أن تكون وجبة الإفطار كما يلى :-

١- تحتوى على ٢٥-٣٥% من احتياجات الفرد من البروتين والكربوهيدرات.

٢- تحتوى على مصادر الفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) وفيتامين (ب) على هيئة موالح - طماطم - عصير ليمون - خبز أسمر - (قمح) بليله.

٣- يحتوى على الكالسيوم فى صورة لبن أو جبن وكذلك البروتين على هيئة بيض - فول - لحوم مجهزة.

٤- سريعة الإعداد بحيث لا تستغرق أكثر من ٢٠ دقيقة فى إعدادها حتى يخرج الجميع للعمل والمدرسة وقد تناولوا إفطارهم.

٥- تحتوى على قطعة صغيرة من الزبد أو القشدة كمصدر لفيتامين (أ).

٦- تحتوى على مشروب ساخن منشط يبعث الدفء وينشط المعدة على.

ثانياً:وجبة الغذاء:-

هى الوجبة الرئيسية فى مصر حيث يجتمع جميع أفراد الأسرة بعد عودتهم من العمل أو الدراسة، وذلك فى حدود الساعة ٣-٤ وقد تكون وجبة العشاء هى الرئيسية عند بعض الأسر المصرية وخاصة فى الريف والصعيد حيث يعود جميع أفراد الأسرة فى المساء وعادة تكون الوجبة فى السابعة مساءاً. ويعتبر اجتماع الأسرة حول المائدة لتناول وجبة شهية بعد عناء اليوم من مظاهر المدنية والحياة الاجتماعية فبجانب تغذية الجسم تتغذى الروح أيضاً وتقوى الروابط العائلية.*ويجب أن تكون وجبة الغداء كما يلى :-*

١-متوازنة وبما أنها تأتى بعد فترة العمل فيجب تصميمها بعناية فتحتوى على نوع جيد من البروتين كاللحوم أو الطيور أو السمك أو بديل عن اللحوم كالبقول أو البيض إذا لم تتناوله فى وجبة الإفطار.

٢-تحتوى على مصدر غنى لفيتامين (ج) كالخضر الخضراء والورقية والطماطم والفلفل الأخضر مثل السلاطة الخضراء.

٣-الخبز وأحد أطباق الحبوب ضرورية لتمد الجسم بالسعرات الحرارية والأملاح المعدنية.

٤-طبق آخر من الخضر المطهية لمزيد من الأملاح المعدنية.

٥-تضاف الدهون فى هذه الوجبة إلى اللحوم وأطباق الخضر المطهية.

٦-تناول أحد مصادر الكالسيوم إذا لم تقدم ضمن وجبة الإفطار.

٧-تقدم أطباق الحلوى للأفراد الذين يحتاجون إلى سعرات حرارية أكثر أو الفاكهة الطازجة إذا لم يتم تقديم طبق السلطة الخضراء.

ثالثا:وجبة العشاء:-

يجب أن يتناول الفرد وجبة العشاء قبل النوم بوقت كاف حتى تبدأ عملية الهضم ويجب أن تحتوى على أصناف خفيفة سهلة الهضم كاملة القيمة الغذائية ومراجعة كل الأطعمة التى تم تناولها طوال اليوم فى الإفطار والغذاء لمعرفة الناقص من الاحتياجات ووضعه على قائمة وجبة العشاء. وإذا كانت وجبة الإفطار ووجبة الغداء كاملة القيمة الغذائية فيجب أن يكون العشاء خفيفاً ليكتمل حصول الفرد على كل احتياجاته فى النهاية.

وأنسب الأطعمة فى وجبة العشاء لتكمله احتياجات الفرد الناقصة هى اللبن ومنتجاته كالزبادى والجبن مع الخضر الطازجة أو المسلوقة والخبز والفاكهة ومن الممكن إضافة كميات أخرى من اللحوم أو البقول أو البيض أو السمك لتكمله الاحتياجات من البروتين.

رابعاً:وجبة الشاى: تقدم عادة الساعة الخامسة مساءاً بين وجبتى الغداء والعشاء وهى عبارة عن فنجان شاى أو شاى باللبن مع نوع من البسكويت أو الكعك أو المملحات.

وقد وجد أن أقصى كفاءة للمعدة تكون بعد تناول وجبة الإفطار بساعة ثم تقل بعد ذلك إلى الحد الأدنى وتتكرر هذه الحالة بين وجبتى الغداء والعشاء وعند تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الرئيسية تقل كفاءة المعدة العضلية عنه فى حالة الثلاث وجبات الرئيسية.

كما وجد أن عدم تناول الوجبات فى مواعيد ثابتة ومنتظمة نتيجة للنسيان أو الانهماك فى العمل يؤدى إلى التأثير الضار على كفاءة المعدة.

وتشير الدراسات إلى أنه من الأفضل أن يتناول الفرد خمس وجبات فى اليوم حتى يحافظ على الكفاءة العضلية للمعدة وخاصة أيام العمل.

العوامل التى تؤثر على نظام الوجبات اليومية للأسرة :-

أ- عدد الأفراد :- تتأثر الوجبات اليومية التى يتم تقديمها للأسرة بعدد أفراد الأسرة فعلى سبيل المثال أسرة مكونة من زوج وزوجة فقط يعتمد نظام وجباتها اليومية على الثلاث وجبات الرئيسية (الإفطار - الغداء - العشاء) نظرا لتشابه الاحتياجات الغذائية للزوج والزوجة كما تكون الكميات المقدمة محدودة.

ولكن عند زيادة عدد أفراد الأسرة إلى ٣ أو ٤ أو ٥ أفراد أو أكثر فإن نظام تقديم الوجبات اليومية سوف يختلف نتيجة لاختلاف الاحتياجات الغذائية لكل فرد فى الأسرة وكذلك عدد وكميات الوجبات المقدمة فى اليوم تكون أكثر من ثلاث وجبات أى أنه توجد علاقة طردية بين عدد الأفراد وعدد الوجبات اليومية للأسرة (كلما زاد عدد الأفراد زادت الوجبات اليومية للأسرة).

ب- أعمار أفراد الأسرة :- نتيجة لتنوع أعمار أفراد الأسرة (طفل - مراهق كامل النمو - حامل - مرضع - كبار السن - رجل) تختلف الاحتياجات الغذائية لكل فرد من أفراد الأسرة تختلف مواعيد تناول الوجبات اليومية فعلى سبيل المثال كثرة النشاط والحركة عند الأطفال تجعلهم فى حاجة إلى كميات كبيرة من أغذية الطاقة ولذلك لا يستطيع الطفل الانتظار حتى ميعاد الوجبات اليومية فيتناول الطعام عندما يشعر بالجوع فى أى وقت وكذلك كبار السن والمراهقين.

أما الحوامل والمرضعات، فإن الوجبات اليومية لهن تختلف نتيجة التغيرات الفسيولوجية التى تحدث لهن نتيجة لتكوين الجنين وإفراز اللبن ويفضل أن تكون الوجبات اليومية فى صورة خمس وجبات حتى لا تمتلئ المعدة بالطعام مما يعرض الحوامل لعملية القيء نتيجة لضغط الجنين على المعدة.

جـ- *مواعيد العمل :-* تؤثر مواعيد العمل تأثيرا مباشرا على نظام تقديم الوجبات اليومية فخروج أفراد الأسرة إلى العمل صباحا والعودة ظهرا يؤدى إلى التعود على تقديم الوجبات فى مواعيد ثابتة. اختلاف مواعيد العمل لدى أفراد الأسرة يؤدى إلى اختلاف نظام تقديم الوجبات اليومية فبعض الأسر تعتبر الغداء لديها وجبة أساسية والبعض الآخر يعتبر العشاء الوجبة الأساسية مما يضطر بعض أفراد الأسرة إلى تناول أى نوع من الغذاء حتى قرب ميعاد الوجبة الأساسية.

وخروج المرأة للعمل أو للدراسة يؤدى إلى تغير مواعيد الوجبات اليومية نتيجة لارتباطها بمواعيد العمل أو الدراسة.

د- *نوع العمل :-* يعتبر النشاط الجسمانى من العوامل الهامة التى تؤثر على احتياجات الفرد وبالتالى تؤثر فى نظام تقديم الوجبات اليومية ويقسم العمل (النشاط الجسمانى) إلى (عمل ضعيف – عمل متوسط – عمل شاق – عمل شاق جدا).

فكلما زاد النشاط أو المجهود الجسمى زادت السعرات الحرارية اللازمة للجسم وبالتالى يزداد عدد الوجبات المقدمة فى اليوم فتختلف من أسرة إلى أسرة حسب نوع العمل القائم به أفراد الأسرة كلا على حده

هـ- الحالة الصحية :- *الغذاء فى حالة المرض ما هو إلا غذاء صحى مبسط أو محور بحيث يناسب حالة المريض ويجب أن يكون مستوفيا للشروط الصحية والغذائية بقدر ما تسمح به حالة المريض فهناك بعض الأفراد مثل مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين بانتظام يجب عليهم تنظيم مواعيد تناولهم للوجبات الغذائية لتحاشي حدوث الغيبوبة لانخفاض مستوى الجلوكوز فى دمهم إلى الحد الأدنى. وكذلك المرضى الذين يرتبط ميعاد تناول الأدوية بميعاد تناول الطعام فنظام تقديم الوجبات اليومية لأفراد الأسرة يتأثر بالحالة الصحية سواء كانوا أصحاء أو مرضى.*

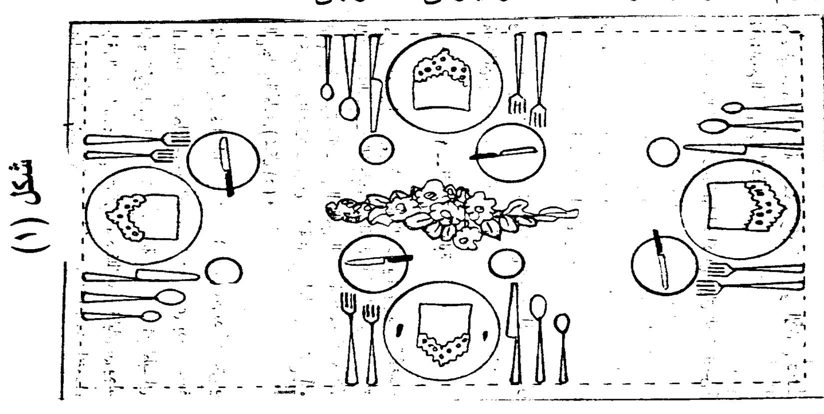
الطرق المختلفة لترتيب أدوات المائدة للوجبات المختلفة

تجتمع الأسرة لتناول طعامها وهى تستمتع بهذه الفترة لاجتماعهم جميعا فى ذلك الوقت، وقد يكون تناول الطعام تلبية لدعوة من الأصدقاء، لذا يجب أن تتوفر البهجة والسرور والترويح على النفس فى هذه الحالات بقدر الإمكان لذلك فقد نشأت عادات وسلوكيات خاصة بطرق ترتيب المائدة، ومعرفة الإنسان بهذه العادات والسلوكيات تجعله مقبولا من المجتمع.

وهناك عدة طرق يقدم بها الطعام للأفراد وتتفاوت هذه الطرق بالنسبة لبساطة وسهولة التقديم أو بالنسبة للكلفة والرسمية التى تراعى فى الوجبة وفيما يلى شرح لبعض الطرق ووصف لإعداد المائدة المناسبة لكل طريقة :

١ – *الطريقة الرسمية :*

- تستلزم وجود سفرجى أو أكثر للتخديم على المائدة.
- تحتاج إلى الكثير من الأطباق وأدوات الأكل والغرف المختلفة.
- تستعمل فى الحفلات والدعوات الرسمية.
- تعد المائدة بأفخر أنواع المفارش والفوط ويحمل وسطها بالورود والشمعدان.
- يوضع أمام كل فرد الفضية اللازمة لأصناف الطعام المقدمة الأكواب.
- مكان الطبق إما أن يترك فارغاً أو يوضع به طبق مسطح وعليه الفوطة.
- يتم توزيع الطعام بواسطة السفرجى حيث يقدم الأطباق من جهة يسار الجالس وقد يقوم كل فرد بالغرف لنفسه أو يتولى السفرجى ذلك.



شكل (١)

طريقة رفع الأطباق :-

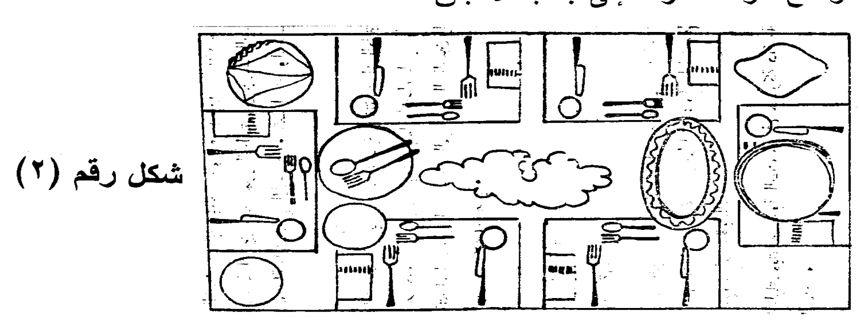
- تبدأ عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام فتعطى ربه البيت الإشـــارة لمــن يقــوم بالعمل.
- تبدأ برفع أطباق ربة البيت ثم تدور حول المائدة إلى اليمين (عكس اتجاه عقــــارب الساعة).
- ترفع الأطباق من جهة اليسار باستعمال اليد اليسرى.
- إذا كان أمام كل فرد ثلاثة أطباق (الطبق الكبير – طبق العيش – طبــق الســلاطة). فتبدأ برفع الطبق الكبير باليد اليسرى وتنقله ليدها اليمنى ثــم طبــق الســلاطة وتضعه فوق الطبق الكبير وأخيراً طبق العيش وهذا تأخذه فى يدها اليسرى.
- قد تجمع عدة أطباق فوق بعضها على منضدة أو عربة شاى لجرها إلى المطبخ.

٢- الطريقة الإنجليزية :-

- تحتاج إلى مساعدة فى تقديم الطعام على المائدة.
- ترتب المائدة كالطريقة السابقة وترص أطباق الغرف ترص كلها أمام ربة البيت.
- توضع الأصناف المقدمة قريبة منها.
- السلاطة تكون مغروفة من قبل وموضوعه فى أماكنها أمام كل فرد.
- طريقة رفع الأطباق من على المائدة تتم بنفس الترتيب السابق.

٣- الطريقة العائلية :-

- ترتب المائدة كالطريقة الإنجليزية، إلا أن أطباق أصناف الطعام المقدمة توضح أمــام ربة الأسرة والشخص الجالس إلى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة.
- توضع أدوات الغرف إلى جانب الأطباق.



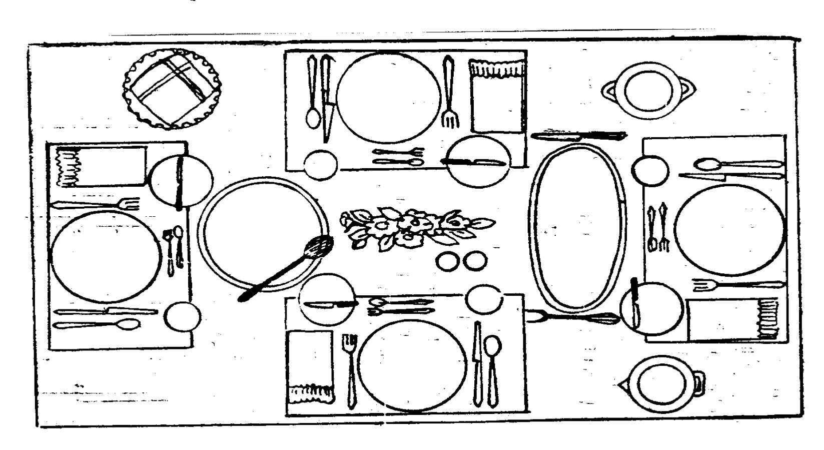
شكل رقم (٢)

طريقة رفع الأطباق :-

- عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة ليقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق.
- ترفع الأطباق مبتدئين برب البيت ثم فى حركة دائرية فى اتجاه عكس عقرب الساعة.

٤ – الطريقة الأمريكية :-

- ترتب المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق الطعام كاملة لكل فرد وكذلك أطباق السلاطة.
- توزع صحون الطعام وكل ما يقدم فى الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات.
- توضع أدوات الغرف إلى جانب صحون الطعام ولا توضع فوقها.



شكل رقم (٣)

طريقة رفع الأطباق :-

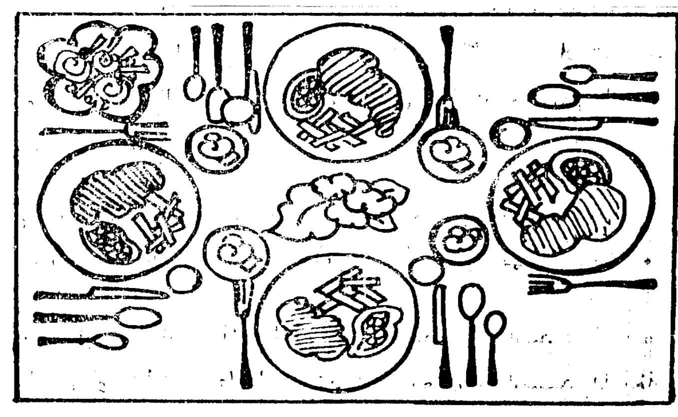
- بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم الشخص المسئول ويبدأ برفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم برفع أطباق ربة البيت ثم فى اتجاه دائرى حتى ترفع كل الأطباق ويتم حملها إلى المطبخ.

٥- طريقة الطبق الواحد :-

- تختصر عدد الأطباق المستعملة مما يسهل عملية غسل الصحون بعد الأكل.
- تغرف الأطباق كاملة فى المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة.
- أو تغرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد وتحضر الأطباق بعد جلوسهم حيث يتم تقديمها لكل فرد من جهة يساره متبعين قواعد التقديم.
- بعد رفع الأطباق يتم تقديم الحلو.

طريقة رفع الأطباق :-

- بعد الانتهاء من الطعام ترفع الأطباق بالطريقة المعتادة.

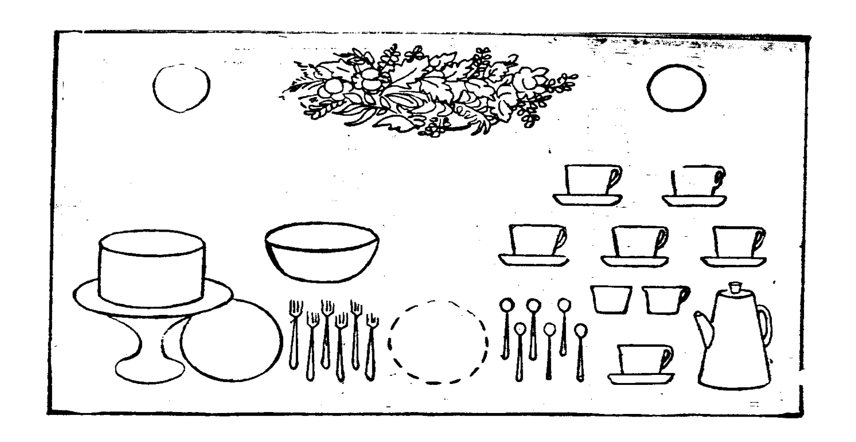


شكل رقم (٤)

٦- طريقة البوفيه :-

- يغرف الطعام فى صحون كبيرة ويوضع على بوفية أو مائدة أو أى سطح يسهل الوصول إليه.
- يوضع إلى جوار أطباق الأكل كل ما يلزم من أدوات الغرف.
- ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وفوط بشكل جميل منسق بالقرب من الأطباق أو فى طرف البوفيه.
- يقوم أحد أفراد الأسرة بصب الشاى والقهوة للضيوف.

- بعد رفع أطباق الأكل من فوق البوفيه وتحضر أطباق الحلو وما يستلزمه من أدوات وأطباق وقد تجهز مائدة الحلو من البداية إن وجد مكان كاف.



شكل رقم (٥)

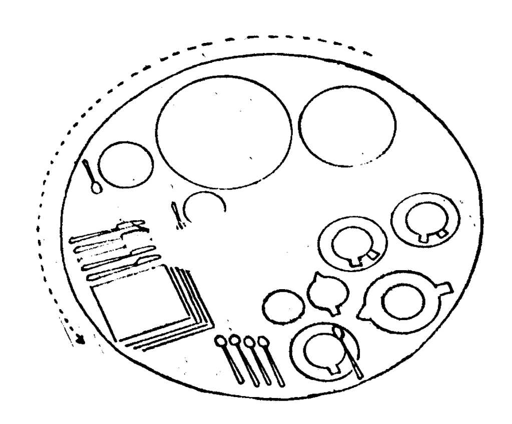
طريقة رفع الأطباق :-

- بعد الانتهاء من تناول الطعام تقوم ربة البيت بجمع الأطباق مـــن الضيـــوف حيـــث تأخذها إلى المطبخ.
- قد تطلب من ضيوفها وضع أطباقهم على منضدة جانبية أعدتها لذلك لحملـــها إلـــى المطبخ.

٧- طريقة الصينية :-

- استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون.
- تستعمل الصوانى المقسمة فى غرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كـــل صنف فى قسم من أقسام الصينية.

- تستعمل المناضد الصغيرة لوضع الصوانى وقد توضع على الركبتين (الحجر).
- يمكن الغرف فى أطباق مستقلة تحمل على صينية للفرد.



شكل رقم (٦)

طريقة رفع الأطباق :-

- بعد الانتهاء من الطعام تعاد الصوانى إلى المطبخ أو يحملها أحد أفراد الأسرة إلـــى المطبخ.

* رفع الأدوات من على المائدة وتنظيفها وإعادتها إلى مكانها لكل طريقة مـــن طـرق ترتيب المائدة أسلوب فى رفع الأدوات وكثيراً ما تستعمل الصوانى فى نقـــل الأدوات من حجرة المائدة للمطبخ.

مراحل تنظيف أدوات المائدة :-

أ- الإعداد :- يعد الصابون والماء الساخن وورق الجرائد، اللوف، فوط للتجفيف، فوطة تيل لتجفيف الزجاج.

ب- ترتيب العمل :-

١-تمسح السكاكين بورق الجرائد لإزالة ما علق بها ثم تنقع بحيث لا يصل الماء للمقبض.

٢-تفرغ الأكواب والفناجين مما بها.

٣-يوضع ما يبقى من الطعام النظيف فى طبق نظيف ويحفظ فى النملية.

٤-تمسح الأطباق والملاعق والشوك بورق الجرائد.

٥-تنقع أوانى اللبن فى ماء بارد.

٦-تملأ الكسرولات أم والحلل بالماء البارد أو الساخن وتترك.

ج- الغسل :-

١-يوضع الماء الساخن فى وعاء كبير ويحضر ماء دافئ للشطف.

٢-يبدأ بغسل الأكواب بالماء الساخن والصابون ثم تشطف وتجفف جيداً بالفوطة الخاصة (التيل).

٣-يضاف للماء كمية أخرى من الماء المغلى لرفع درجة حرارته.

٤-تغسل الفضية بالماء الساخن والصابون واللوفة وتشطف وتجفف لحفظ لمعتها.

٥-تغسل الفناجين والأطباق الصينى ويبدأ بغسل النظيف منها أولاً، مثل فناجين وأطباق الحلو، ثم الأقذر منها وهكذا.

٦-ترفع إناء الشطف ثم تصفى وتعلق فى الحامل الخاص (مطبقية) وتترك لتجف بالبخر أما الفناجين فتنكس لتصفية الماء.

٧-يغير الماء إذا احتاج الأمر.

٨-يضاف لماء الغسل الساخن قليل من الصودا وتغسل الأوانى والأدوات الملوثة بالدهن ويبدأ بغسل السكاكين ثم أطباق الأكل وأطباق غرف الخضر واللحوم تنكس على بعضها لتصفية الماء.

٩-تفرغ القدور والحلل من ماء النقع وتغسل ويلاحظ غسل الأوانـــــى الألومنيـــوم إن وجدت فى دفعة أخرى من الماء بدون صودا لئلا تتلف بتأثير الصودا.

د- ***التجفيف :-***

١-تجفف السكاكين ثم الصينى بخرقه نظيفة وتلمع.

٢-تغسل الفوط على اختلاف أنواعها، وكذا أوانى الغسل وتجفف.

٣-يغسل الحوض جيداً.

٤-توضع الأوانى والأدوات فى مكانها الخاص.

الموضة

أصبحت الموضة فن يقوم على العلم والتطبيق، حيث أنها تتضمن الكثير من المعانى والمفاهيم ولها وقع السحر على جميع الفئات من الناس، فهى ذات قوى خفية تكمن داخل كل عمل متكامل، يهتم به الناس سواء على المستوى الاقتصادى أو الاجتماعى، والرغبة فى الأناقة رغبة فطرية فى الإنسان صاحبته منذ فجر حياته والملبس الجذاب يشبه البناء الجميل، فمن الطبيعى أن المنظر العام يعكس جوهر التصميم الجميل، والموضة فن من الفنون الجميلة بوسعها أن تحول كل امرأة إلى لوحة فنية، تتسابق السيدات فى أن تبدو أكثر جمالاً وأكثر جاذبية بما ترتديه، وقد أصبحت الموضة فى العصر الحديث صناعة ذات أهمية عظيمة حيث أنه كلما تطور المجتمع ثقافياً واجتماعيا كلما ارتفعت نسبة النمو فى الذوق عند اختيار الملابس وبملائمتها للفرد حتى يتسم بالأناقة.

تتعدد تعريفات الموضة فهى تتعلق بكل ما هو جديد فى شتى مجالات الحياة بما يتناسب مع الجمال والراحة فى الأداء لخدمة البشرية.

والموضة هى ذلك التصميم الجيد المتغير من موسم لآخر وكل ما يتعلق بالملبس سواء كان غطاء للرأس أو حذاء أو مكملات الزينه.

والموضة فى الملابس هى عبارة عن الاستعمال الشائع لها بواسطة بعض الناس فى فترة زمنية معينة كما أنها الأناقة فى الملبس وتتصل اتصالاً وثيقاً بفصول السنة.

مصادر الموضة :-

تتعدد مصادر الموضة من بيوت الأزياء وعروض الأزياء والمجلات ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة وكذلك الإعلانات الثابتة المتحركة بشتى أنواعها وأخيراً شبكة الانترنيت وقنوات التليفزيون الفضائية المختلفة لمختلف دول العالم عبر الأقمار الصناعية

١ - *السينما والتليفزيون والفيديو :-* وهى وسيلة من وسائل الإعلان التى يعتمد عليها مصمموا الأزياء فى نشر خطوطهم الجديدة ورفع الوعى الملبس لأنها ت تحدث انتباه الجمهور لعناصر الزى الجديد لجمعها بين الصورة المتحركة والكلمة المذاعة.

٢ - *عروض الأزياء :-* تساعد عروض الأزياء على نشر خطوط الموضة الحديثة وتغير الاتجاهات الملبسية تعريف الجمهور مفهوم الأناقة كما تساعد فى تغير العادات والتقاليد التى رسخت فى الأذهان إحياء التراث الحضارى والقومى من خلال الملابس المستوحاة من الحضارات السابقة.

وهى مصدر لمشاهدة الموضة الجديدة قبل طرحها فى الأسواق ومعرفة الجمهور للتغيرات التى طرأت على الموضة والأزياء الحديثة متضمنة الأقمشة والخطوط والألوان قبل أن يقدم الفرد على شراء مستلزماته من الملابس.

٣ - *نوافذ العرض (الفترينات) :-* ويتم فيها عرض الملابس مما يساعد على نشر خطوط الموضة ويتوقف مدى نجاحها على تنسيق المعروضات واستخدام الأساليب الفنية الحديثه للعرض.

٤ - *الصحافة :-* تتضمن الصحف مقالات عن الأزياء أو تقارير مصحوبة باسكتشات أو بصور وذلك ضمن المكان المخصص للمرأة والذى يحتوى عادة على أخبار وتطورات الموضة وهناك مجلات الموضة المتخصصة والتى تسهم فى نشر خطوط الموضة.

٥ - *الإذاعة :-* وتعتمد على حاسة السمع فى مخاطبة الجمهور وهى وسيلة قليلة لأن الجمهور يفضل الاعتماد على المشاهدة كما فى التليفزيون.

وكل هذه المصادر تسهم بقدر كبير فى الاطلاع على الموضة أولاً بأول وتسهم أيضاً فى تسويقها وبالتالى فى تطويرها وخصوصاً بعد أن أصبح العالم قرية صغيرة مفتوحة.

تدريبات على الوحدة الأولى

السؤال الأول: أكملى العبارات التالية :

١-تشتمل الموارد البشرية على ....، ....، ....

٢-تشتمل الممتلكات الخاصة على ....، ....، ....

٣-يجب أن تحتوى وجبة الفطار على ....، ....، ....

٤- من العوامل التى تؤثر على نظام الوجبات اليومية للأسـرة..........، ....، ....، ....، ....

السؤال الثانى: اذكرى ما تعرفين عن.

- الميول، مراحل تنظيف أدوات المائدة، مصادر الموضة.

السؤال الثالث:

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة :-

١-تشتمل الموارد غير البشرية على الطاقات والميول.

٢-تذهب المهارة المكتسبة للفرد عن طريق الوراثه.

٣-يفضل تناول وجبة العشاء قبل مباشرة.

٤-كلما زاد النشاط أو المجهود الجسمى تزداد عدد الوجبات اليومية المقدمة للفرد.

٥-ترص أطباق الغرف كلها أما ربة البيت فى الطريقة الانجليزية.

٦-عند غسل أدوات المائدة يفضل البدء بالأوانى الملوثة بالدهن أولاً.

الوحـــــــــــدة الثانية

نحو حياة أسرية سليمة

١ – التخطيط لتحقيق أهداف أسرية.

٢ – مشاركة وإسهام المراهق فى الحياة الأسرية.

٣ – أثاث المنزل.

٤ – التخطيط لاختيار الملابس.

١ - *التخطيط لتحقيق الأهداف الأسرية*

التخطيط فى حياة الأسر وسيلة لتحقيق التوازن الاجتماعى والاقتصادى لها وتنظيم تطورها وتقدمها والارتقاء بمستواها، والتخطيط يعتبر مرحلة أساسية وحيوية فى العملية الإدارية، إذ أنه لا يمكن إنجاز أى عمل بكفاءة ونجاح دون تخطيط مسبق له، والتخطيط مرحلة فكرية يتم فيها تطور أو تخيل للطرق التى يمكن أن تؤدى لتحقيق الهدف المرغوب نحو حياة سليمة وسعيدة وهانئة.

وتتطلب الحياة الأسرية نوعين من الخطط :-

النوع الأول :- خطط قصيرة المدى وفيها يتخذ القرارات لحل المشاكل خلال فترة لا تزيد عن شهر وقد تكون يومية أو أسبوعية.

- ***خطط يومية :-*** مثل التخطيط لأداء الأعمال التى تتكرر يومياً مثل إعداد وطهى الوجبات الغذائية، تأدية أعمال المطبخ، النظافة اليومية وتنظيف الحجرات، وترتيب أسرة النوم، القراءة أو الاستذكار.
- *خطط أسبوعية :-* تختص بالتخطيط لأداء أعمال تكرر أسبوعياً مثل التنظيف الكلى لحجرات المنزل، شراء المستلزمات الأسبوعية من بعض الأغذية كالبيض، اللحوم، الدواجن، مواد البقالة، غسل وكى الملابس.

وهى ترتبط بأهداف قريبة وواضحة لذلك تتسم الخطة القصيرة المدى بالوضوح والدقة وكثرة التفاصيل.

النوع الثانى :- الخطط الطويلة المدى وترتبط بأهداف بعيدة قد تمتد عدة أشهر أو عدة سنوات. يختلف هذا النوع من التخطيط عن السابق فى قلة التفاصيل فتكون الخطة عبارة عن خطوط عريضة للظروف والاحتمالات المستقبلة، وطرق مواجهتها وتقدير المواد اللازمة لها.

والتخطيط الطويل المدى أصعب من التخطيط القصير المدى وذلك لارتباطه بالمستقبل البعيد مما يصعب معه التنبؤ بالظروف والاحتمالات الممكنة ولذلك تهمل الأسرة هذا النوع من التخطيط مكتفية بالتفكير فى مشاكل يومية وأهداف واضحة قريبة.

وللتخطيط الطويل المدى أهمية كبيرة فى الحياة الأسرية فهو :-

١-يساعد الأسرة على تحقيق أهداف أكثر أهمية وذلك بالاستعداد لها على فترة طويلة.

٢-يقلل من أهمية المشاكل اليومية بالاهتمام بأهداف بعيده.

٣-وجود تخطيط طويل المدى يمنع الأسرة من إساءة استعمال ما لديها من موارد لتحقيق رغبات عاجلة.

٤-تعتبر الخطة الطويلة بمثابة إطار يضم فى ثناياه وتنبع منه أهداف الأسرة القصيرة المدى.

أ- وضع الخطة التى تساعد على تحقيق الهدف :-

يجب مراعاة وضع الخطة بأسلوب ديمقراطى يتناقش بموجبه كل أفراد الأسرة إذا كانوا فى مرحلة عمرية تسمح بذلك لأن التشاور يعمل على تنمية روح المشاركة والتعاون بين أفراد الأسرة، كما أنه يساعد على خلق الشخصيات القيادية والابتكارية وتدريب الأفراد على استغلال قدراتهم العقلية والذهنية وتقوية القدرة على الملاحظة والاستنتاج وترتيب وتنظيم الأفكار، وتنمية الإحساس بالمسئولية مما يزيد من قدرة أفراد الأسرة على مواجهة المشاكل وتقبل نقد الآخرين وتعديل السلوك وبصفة عامة لضمان نجاح الخطة

يجب إن يراعى فيها توافر ما يلى :-

١-أن تكون واقعية ويمكن تنفيذها فى المدة المحددة لها.

٢-أن تكون مناسبة للفرد أو الأفراد الذين يوكل إليهم تنفيذها من حيث ملائمة طبيعة العمل لقدراتهم ومهاراتهم وميولهم وخبراتهم وطاقاتهم ومعلوماتهم بحيث يستطيعوا التنفيذ بكفاءة عالية.

٣-الاعتماد على الموارد المتوافرة والاقتصاد فى الموارد غير المتوافرة.

٤-يراعى مرونة الخطة بحيث يمكن تعديلها إذا طرأت ظروف تستدعى هذا التعديل دون تغيرها بأكملها.

٥- التزام الخطة بالموعد المحدد لتنفيذها مثل ضرورة إعداد وجبة الغذاء قبل موعد تناول الغذاء المناسب للأسرة، أو الانتهاء من استذكار المقرر الدراسى قبل موعد الامتحان.

٦- يراعى مصلحة جميع أفراد الأسرة بعمل موازنة بين الأهداف المختلفة لأفراد الأسرة.

ب- *تحديد الموارد اللازمة لتحقيق الهدف*

تتضمن وظيفة التخطيط تعيين الموارد والطرق والوسائل اللازم استخدامها والتعرف على المتاح منها وما يجب الاستعداد له فى المستقبل لتوفير ما يلزم منها ويراعى فى هذه الخطوة تحقيق الأهداف المنشودة بالاستخدام الأمثل للموارد المتوفرة وإمكانية إحلال مورد متاح بدل آخر شحيح أو غير متوافر.

١ – مشاركة وإسهام المراهق فى الحياة الأسرية

تعمل الأسرة الناجحة على زيادة ومشاركة جميع أفراد الأسرة فى التخطيط للحياة الأسرية وتدريبهم عليه، وبالأخص المراهقين وذلك لأن التخطيط وسيلة لتحقيق التوازن الاجتماعى والاقتصادى لها وتنظيم تطورها والارتقاء بمستواها، كما أنه يعتمد المرحلة الأساسية والحيوية لتحقيق الهدف المرغوب نحو حياة أسرية سليمة وسعيدة وهانئة، عملية المشاركة والمساهمة من قبل المراهقين تعتبر العملية المثلى للتدريب على اكتساب المهارات الأساسية التى تساعدهم على النجاح فى التخطيط لأسرهم فى المستقبل بكفاءة عالية.

أ- نوع الإسهام :-

يجب أن يسهم المراهق فى هذه المرحلة بدور كبير فى الأسرة حيث أنه يمكنه المساعدة فى الأعمال الأسرية المختلفة وأعمال الحديقة ونظافة عربة الأسرة كما يمكنه اختيار ملابسه حسب المناسبات وظروف الطقس ويشترى الأشياء البسيطة التى يحتاج إليها مثل رباط العنق والأحذية كما أنه يجب أن يشارك فى اتخاذ القرارات الخاصة بالتخطيط لمستقبل الأسرة وحل مشكلاتها.

ب- الدور الذى يقوم به والمسئولية :-

ومن الأعمال الأسرية التى يسهم فيها المراهق نظافة المنزل وخاصة نظافة غرفته أو سريرة، كما يشارك فى النظافة الأسبوعية للمنزل، والتخطيط لميزانية الأسوة واقتراحاته حول ذلك، المشاركة فى عمليات الشراء لمتطلبات المنزل، المشاركة فى إعداد الطعام وترتيب المائدة ورفع أدوات المائدة ويتوقع المراهق أن يمنحه الأب مصروفاً خاصاً ويتخذ بشأنه بعض القرارات ويتحمل النتائج لأخطاء بعض القرارات الخاصة به أى أن يتحمل مسئولية قراراته ويتحمل النتائج أيا كانت لأن تحمل المسئولية يعنى تحمل نتائج تفكيره وتصرفاته. ولزيادة تقبل المسئولية وإتاحة الفرصة لممارستها تمشياً مع الخبرات المكتسبة لدى الفرد يستطيع المشاركة فى خدمة البيئة أو الخدمات الاجتماعية مثل محو الأمية ومعسكرات العمل مما يجعل المراهق يشعر بالمكانة الاجتماعية والثقة فى النفس.

جـ- المشاركة فى الرأى :-

ويجب أن يشارك المراهق برأيه فى كافة القرارات التى تحصه تخص مستقبل الأسرة وأن يكون هناك تقدير لرأيه يفتح الآباء المجال لأبنائهم للمناقشة والحوار لأية قرارات تفرض عليهم دون خوف وبلا تردد أو امتثال تلقائى لأن المشاركة فى الرأى تنمى لدى المراهق اتجاهات إيجابية نحو التفكير السليم والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسئولية.

الاهتمامات العامة لهذا السن :

يمتاز المراهق بجب المغامرات وارتكاب الأخطار ويمكن توجيه هذه النزعة نحو العمل بمعسكرات الكشافة والرحلات والاشتراك فى مشروعات الخدمة العامة كما يميل إلى قراءة الروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام ولذلك يجب توجيهه نحو القراءة والبحث فى الأمور المعرفية النافعة واستغلال نزعة حب الاستطلاع لديه فى تنمية القدرة على البحث والتنقيب. كما يجتمع المراهق مع أصدقائه للحوار والحديث أو لزيارة بعض الأصدقاء أو لمشاهدة المباريات الرياضية والاستمتاع بها حيث يتأثر بأصدقائه فى هذه السن ويميل إلى تقليدهم ولهذا ينبغى توجيهه جيداً حتى يستطيع اختيار المناسب له وترك ما يضره. كما يحتاج المراهق إلى الترفيه والتسلية ويتركز هذا النشاط حول السينما والتليفزيون والإذاعة وقراءات الصحف والمجلات والاستماع إلى الموسيقى أو عزفها، وجمع طوابع البريد والصور، والاشتراك فى النشاط الرياضى مثل الكره والسباحة.

الاختلافات بين الأجيال :-

تتسم الحياة الأسرية بحدة المشكلات التى تواجه الأبناء بصفة خاصة وباقى أفراد الأسرة، نتيجة للحساسية وعدم الضبط الأنفعالى، وقلة الخبرة لمواجهة مواقف الحياة، والنظرة الذاتية والتسلطية من قبل الأباء فى الحكم على تصرفات وسلوك الأبناء، والذى قد لا يتوافق ورغبات الآباء فى التنشور الصالحة والمتوافقة للأبناء.

لذلك هناك مستولية الأباء والربية فى تهئية المناخ المناسب فى البيئة الأسرية، ومحاولة كلا فى تلك المشاكل الأجتماعية التى يتغدر ايجاد حلول سريعا لها، وهى ما

يعانية الشباب والكبار ممايعرف بصراع الأجيال. فالكبار تقسم نظرتهم للصغار والشباب بالقوجس والريبة وفقدان الثقة، ويصيبون على الشباب خاصة الأندفاع والتهدر وقلبة الخبرة والسطحية فى التفكير فى حل المواقف المعقدة، بل منهم من يحكم على الشباب بالغفلة، كما أننا نجد الصراع دائما قائم بين التلميذ والمعلم فى المدرسة وبين الطالب الجامعى والأستاذ الجامعى، والأستاذ الجامعى، حيث تتباعد المسافة الإجتماعية بينهما ويحدث ذلك أيضا بين الأباء والأنباء وبين شباب الموظفين وكبار الموظفين.

هذا الأختلاف القائم بين الأجيال يتواجد مع واقع التباين فى الموقف ووجهات النظر وتحليل الأمور، وقد يشتد الصراع لدرجة تفلك العلامة وما يقفب ذلك من مشكلات أجتماعية.

ويصل الخلاف بين الوالدين وأبنائهم لم المراهقين الى أسترة فى المراهمقة المبكرة أى المرحلة من ١٣ – ١٧ سنة.

وترجع شدة الخداف إلى اصرر الأباء والأمهات على معاملة أبنائهم على أنهم ماوالوا أطفالا، وعلى مكالتيهم فى الوقت نفسة بأن يتحملوا المستوية وإن يسلكوا فى حياتهم لسلك الكبار، ونتزا مير حدة هذه الخلامات حتى يصل إلى نهاتبها العظمى بين ١٥-١٧ سنة ثم تهدأ حدتها بعد ذلك.

وكما ينفر الأبناء من أبائهم، يتضايق الأباء من أبنائهم ،لابد المراهق فى هذه الرحلة الحرجة يصبح صعب المراس لابابة بالمستولة وبحيك إلى المبالغ ويقور لأثقة الأسباب.

٣- الأثاث المناسب لحجرات المنزل المختلفة

يمكن تقسيم حجرات المنزل إلى :-

١ - حجرة النوم. ٢- حجرة الطعام.

٣- حجرة الصالون. ٤- المكتب.

٥- المطبخ. ٦- المدخل.

وسوف نتحدث عن الأثاث المناسب لكل حجرة بالتفصيل :

١ - أثاث حجرة النوم :-

تعتبر غرفة النوم من أهم الغرف من حيث الاستخدام حيث يقضى الفرد فيها أغلب ساعات الليل، فيجب أن يراعى فيها الراحة التامة وسهولة الاستعمال وكذا الأضواء الخافته التى تساعد على النوم، وبعدها عن الضوضاء ويفضل أن تكون بحرية الموقع لضمان أحاطتها بدرجة حرارة مقبولة تساعد على الراحة التامة.

تتكون غرفة النوم من الوحدات الآتية :

١ - الدولاب

الارتفاع من ١,٦٥ إلى ١,٩٥ متر
العرض من ١,١٠ إلى ٢,٤٥ متر
العمق من ٠,٦٠ إلى ٠,٧٠ متر

ويتكون الدولاب عادة من دلفتين أو ثلاث أو أربع أو خمس دلف حسب حاجة المكان والتصميم الموضوع.

يستخدم الدولاب كوحدة أثاث صالحة لحفظ ووضع الملابس الخارجية بالنسبة للرجل والمرأة، ويلاحظ عند التصميم وضع اعتبار لمقاس البدل لعدم ضغط دلفة الدولاب عليها أثناء الغلق.

٢ - *السرير*

الطول من ١,٨٠ إلى ٢,١٠ متر
العرض من ١.١٠ إلى ١,٦٠ متر
ارتفاع الشباك الأمامى من ٠,٦٠ إلى ٠,٩٠ متر
ارتفاع الشباك الخلفى من ٠,٨٠ إلى ١,١٠ متر

يتكون السرير عادة من واجهة أمامية تسمى شباك وواجهة خلفية بينهما مدادان من الخشب الزان غالب عليهما (فخذان) ترص فوق المدادات مجموعة من الألواح وتسمى مله وقد يستعاض عن الفخذان بشنبر من الخشب الزان أو الأروله أربعة أرجل ويقف ثابتا بين واجهة السرير وقد يستغل شباك السرير الخلفى كخزانة لحفظ الملابس وملايات السرير وغيرها من مستلزمات المنزل من الأقمشة أو قد يستخدم كمكتبة بسيطة لحفظ الكتب والمجلات.

٣ - *الكومودينو*

الطول من ٠,٤٥ إلى ٠,٦٠ متر
العمق من ٠,٣٠ إلى ٠,٤٥ متر
الارتفاع من ٠,٥٠ إلى ٠,٧٠ متر

الكومودينو هو قطعة الأثاث الصغيرة فى غرفة النوم التى توضع عادة بجوار السرير لاستعمالها فى الأغراض البسيطة كوضع الأباجورة أو بعض المجلات والكتب بغرض الإطلاع عليها قبل النوم، كما يوجد به درج أو دلفة بسيطة لوضع بعض الأدوات البسيطة كالساعة والخاتم والنظارة وغيرها من المستلزمات.

وهناك أنواع من الكومودينو تركب بواجهة السرير الخلفية دون الاستعانة بقاعدة لحملها وغالبا ما تحتوى غرفة النوم على ٢ كومودينو كل منهما بجانب السرير لسهولة استعمالهما.

الطول من ١,٢٠ إلى ٢,٤٠ متر

٤- الشيفونيرة العمق من ٠,٤٥ إلى ٠,٥٢ متر

ارتفاع من ٠,٧٥ إلى ١,١٠ متر

الشيفونيرة هى القطعة المكملة لدولاب الملابس من حيث استغلالها فى الحفاظ على الملابس الداخلية للقمصان والياقات ويمكن الاستغناء عنها على أساس القيام بعمل مجموعة مناسبة من الأدراج داخل الدولاب نفسه لسد النقص فى حالة عدم وجود الشيفونيرة وغالباً ما يكون بداخل علبة الشيفونيره مجموعة من الأدراج.

الطول من ١,٢٠ إلى ٢,١٠ متر

٥- التواليت العمق من ٠,٣٠ إلى ٠,٤٠ متر

ارتفاع بالمرآة من ١,٦٥ إلى ١,٨٥ متر

يتكون التواليت من ثلاث قطع ١- أولهما قاعدة من الأرجل.

٢- ثانيهما علبة مثبتة بالقاعدة.

الأخيرة الشنبر المثبت به المرآة وهى القطعة الهامة بالنسبة للتواليت.

والقاعدة يجب أن تمتاز بالارتفاع لسهولة الاستعمال، وتنسجم مع بقية الوحدات بالغرفة وعادة ما تكون واجهتها مكونة من دلف أو أدراج أو كلاهما.

الطول من ٠,٤٠ إلى ٠,٦٠ متر

٦- كرسى التواليت العرض من ٠,٣٥ إلى ٠,٤٢ متر

ارتفاع القاعدة من ٠,٣٨ إلى ٠,٤٥ متر

وهذه هى الوحدات الرئيسية المكونة لغرفة النوم ولكن هناك بعض الوحدات المكملة للوحدات الرئيسية ولكن يشترط فى تنفيذها الرجوع إلى مقاسات الغرفة المراد وضع هذه الوحدات بها ومن هذه الوحدات.

شازلنج – عدد ٢ كرسى فوتيل – منضدة وسط صغيرة – حامل للشنط والأحذية – تصميم مبسط لشماعتين إحداهما للفوط والأخرى للملابس ويفضل ألا يشغلا حيزا كبيراً من مساحة الغرفة.



شكل رقم (٧)

٢- غرفة الطعام (المائدة) :-

غرفة الطعام من مستلزمات البيت الحديث. ويجب أن يراعى فى تصميم خطوطها البساطة مع الجودة فى انتقاء الخامات وإعطاء الراحة للجالس خاصة على الكرسى أثناء تناول الطعام كذلك الاهتمام بعلاقة ونسب وحدات أثاثها المختلفة، وأن تكون غير متنافرة، وعلى وجه العموم فإن عملية الضخامة أو البساطة فى أحجام وعدد وحدات الغرفة جميعاً تتوقف على مقاسات المبانى بوجه خاص.

وغرفة الطعام تتكون من الوحدات الآتى شرحها :-

١- منضدة

الطول من ١,٦٠ إلى ٢,٥٠ متر

العرض من ٠,٩٥ إلى ١,٢٠ متر

الارتفاع القاعدة من ٠,٧٨ إلى ٠,٨٢ متر

وتستخدم المنضدة فى تناول الطعام ولذ وجب انتقاء أخشاب تتحمل الحرارة والبرودة فى صناعتها ولهذا يفضل أخشاب الكونتر بلاكية ثم تكسبها طبقة فورميكا أو قشرة للحفاظ على الخشب المستخدم.

ويعتبر الكرسى هو القطعة المكملة للمنضدة فى غرفة الطعام وعدد كراسى غرفة الطعام تنفذ تبعاً لمساحة الغرفة فهناك مساحة تستوعب ٦ أو ١٨ أو ١٠ أو١٢ كرسى ويضاف إلى هذا العدد بعض الفوتيلات للراحة بعد تناول الطعام إذا سمحت بذلك الغرفة.

الطول من ١,٤٠ إلى ٢,٦٥ متر

٢- *بوفيه* العرض من ٠,٥٠ إلى ٠,٥٨ متر

الارتفاع من ٠,٨٠ إلى ١,٠٠ متر

ويستخدم البوفيه فى حفظ أدوات الطعام مثل الصينى والسكاكين والملاعق وغيرها من أدوات المائدة (الفضيات).

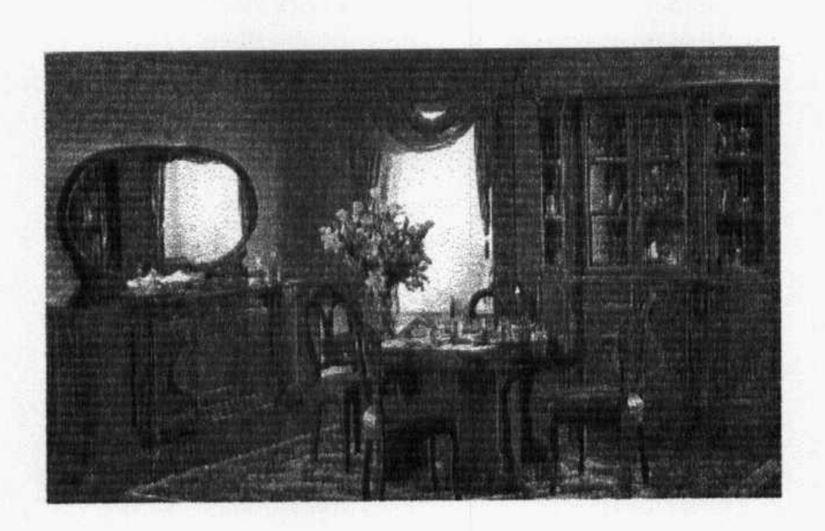
الطول من ١,٢٠ إلى ١,٨٠ متر

٣- *دلسوار* العرض من ٠,٤٢ إلى ٠,٥٧ متر

الارتفاع من ٠,٨٠ إلى ١ متر

يشبه الدلسوار البوفيه ولكنه أصغر حجماً وبه مكان لحفظ بعض المشروبات الروحية (بار) ويستخدم فى حفظ الأوانى الزجاجية مثل الأكواب وأوانى الزهور والصوانى وعلب الحلوى وغالباً ما يكتفى بالبوفيه فقط نظراً لصغر مساحة الغرف حالياً وهذه القطع السابقة أساسية فى غرفة الطعام ما عدا الدلسوار حيث يمكن الاستغناء عنه وهناك بعض الوحدات التى يمكن إدخالها ضمن أثاث غرفة الطعام من هذه الوحدات.

دولاب الفضيات الزجاجى – فوتيلات مريحة – وحدة بار قائمة بذاتها.



شكل رقم (٨)

٣- غرفة الاستقبال :-

غرفة الصالون أو الاستقبال يعتبرها البعض المقياس الحقيقى للمستوى المادى والفنى للمكان الموجودة به، ولذا نجد أن الغالبية العظمى تحاول أن تعطى الاهتمام الكبير للصالون لأنه مكان يكثر التردد عليه والبقاء فيه فى حالة وجود زائرين وغرفة الصالون تختلف صور إخراجها ولكن تتفق من حيث المبدأ على احتوائها لوحدات أثاث معينة الكرسى– الفوتيل – الكنبة – الترابيزة.

أ – *صالون عادى :- يحتوى:-* ٤ كرسى فوتيه – كنبة – منضدة

٢- *صالون متوسط :- يحتوى على:-* ٤ كرسى فوتيه – كنبة – منضدة وسط – حامل زهور – دولاب – نجف.

٣- *صالون جيد :- يحتوى على:-* كرسى فوتيه – ٢ شوفيز – كنبة – منضدة وسط كبيرة – ٢ منضدة صغيرة.

٤- *صالون ممتاز :-*

١- *الفوتيه*
الطول من ٠,٥٥ إلى ٠,٦٢متر (الواجهة)
العمق من ٠,٥٥ إلى ٠,٥٨ متر بدون تنجيد الظهر
ارتفاع القاعدة من ٠,٣٦ إلى ٠,٤٢ متر

٢- *الكنبة*
الطول من ١,٢٠ إلى ٢,٥٠ متر (الواجهة)
العمق من ٠,٥٥ إلى ٠,٦٠ متر بدون تنجيد الظهر
ارتفاع القاعدة من ٠,٣٦ إلى ٠,٤٢ متر

وتمتاز الكنبة بطولها الذى يتكون من جلستين أو ثلاثة أو أربعة أو أكثر حسب حاجة المكان.

٣- *الشوفيز*
الطول من ٠,٤٨ إلى ٠,٦٠ متر
العمق من ٠,٤٨ إلى ٠,٥٥
ارتفاع القاعدة من ٠,٣٠ إلى ٠,٤٠ متر

٤- *منضدة*
الطول من ٠,٤٠ إلى ١,٢٥ متر
العرض من ٠,٣٠ إلى ٠,٦٠ متر
ارتفاع القاعدة من ٠,٤٠ إلى ٠,٥٥ متر

وتختلف أشكال مناضد الوسط فهناك الدائرية والمستطيلة والمربعة والبيضاوية.

٥- *الحاجز بارفان*
العرض من ٠,٥٠ إلى ١ متر للدلفة الواحدة
الارتفاع من ١,٦٠ إلى ٢,٥٠ متر

ويتكون من مجموعة دلف ويقوم البارفان بمهمة حجب الرؤيا عن المكان بقدر الإمكان عند اللزوم وهناك أنواع أخرى من الوحدات يمكن أن تتواجد فى غرفة الصالون هى حامل زهور – دولاب نجف – دولاب هدايا.



شكل رقم (٩)

٤- غرفة المكتب :

تعتبر هذه الوحدة المكان المفضل لدى المشتغلين بالنواحى الأدبية والفنية سواء كانوا كتاباً أو مهندسين أو محامين ولكن معظم البيوت لا تستوعب هذه الغرفة كاملة ولذا يكتفى بعمل ركن صغير فى الصالون يتكون من وحده أثاث للمكتب وكرسى خاص به ويضاف أحيانا دولاب للكتب وفى حالة توافر المكان تنفذ الغرفة كاملة وهى تتكون من الوحدات التالية :-

أ – *المكتب*
الطول من ١,٢٠ إلى ٢,٤٠ متر
العرض من ٠,٧٠ إلى ١,١٠ متر
الارتفاع من ٠,٧٨ إلى ٠,٨٠ متر بالنسبة للقرصة فقط

ويختلف تصميمه تبعاً للمكان الموضوع فيه مكتب شركة أو منزل وكذلك الإمكانيات.

الطول من ٢ إلى ٢,٧٠ متر

٢- *دولاب الكتب (المكتبة)* العرض من ٠,٢٥ إلى ٠,٤٥ متر

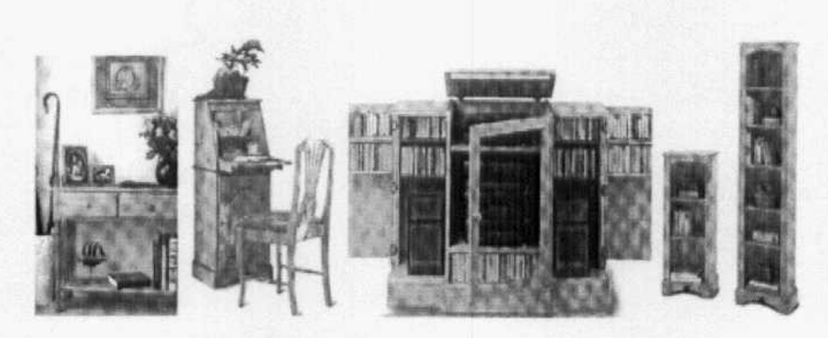
الارتفاع من ١,٢٠ إلى ٢,٢٥ متر بالنسبة للقرص فقط

وهو حديثاً يشمل مجموعة وسائل الإعلام والتثقيف المختلفة وبعض الأعمال ذات الصبغة الجمالية مثل الفازات والتماثيل الصغيرة ووسائل الإضاءة المختلفة.

٣- *كرسى المكتبة :-*

وهذه الوحدات أساسية وتعتبر عماد غرفة المكتب ولا يمكن الاستغناء عنها وهناك بعض الوحدات التى يمكن أضافتها هى :-

حامل التليفون – سلة المهملات – دولاب الدوسيهات – منضدة الآلة الكاتبة.



شكل رقم (١٠)

٥-المطبخ:-

المطبخ الحديث يعتبر المكان الذى يستطيع أن يجمع بين إعداد أصناف الطعـــام وكذلك إمكان تناول هذا الطعام فيه بدلاً من استخدام غرفـــة الطعـــام، إلا فـــى حـــالات الضرورة.

والوحدات المستخدمة فى المطبخ لا تخرج عن مجموعة من العلب المثبتة حول جدرانه وعلى حوائطه ومن هذه الوحدات.

طول حسب مقاسات المطبخ

١- *دواليب حول الحائط* العمق من ٠,٣٥ إلى ٠,٥٥ متر

ارتفاع من ٠,٩٠ إلى ١,٠٠ متر

وتستخدم هذه الدواليب فى حفظ الأوانى النحاسية والألومنيوم وكذلـــك بعـض الأدوات المستخدمة فى المطبخ.

الطول من ٠,٣٥ إلى ٠,٤٠ متر

٢- *كرسى عادة* العرض من ٠,٣٥ إلى ٠,٤٠ متر

ارتفاع من ٠,٤٥ إلى ٠,٥٥ متر

وغالباً ما يكون كرسى المطبخ ذو قرصه دائرية أو مربعة وليس له ظهر.

الطول من ٠,٨٠ إلى ١,٢٠

٣- *رشاقة أطباق (مطبقية)* العرض من ٠,٢٥ إلى ٠,٤٠ متر

ارتفاع من ٠,٦٠ إلى ١ متر

وتستعمل فى حفظ الأطباق وبعض الأدوات الخفيفة المستخدمة فى المطبخ.

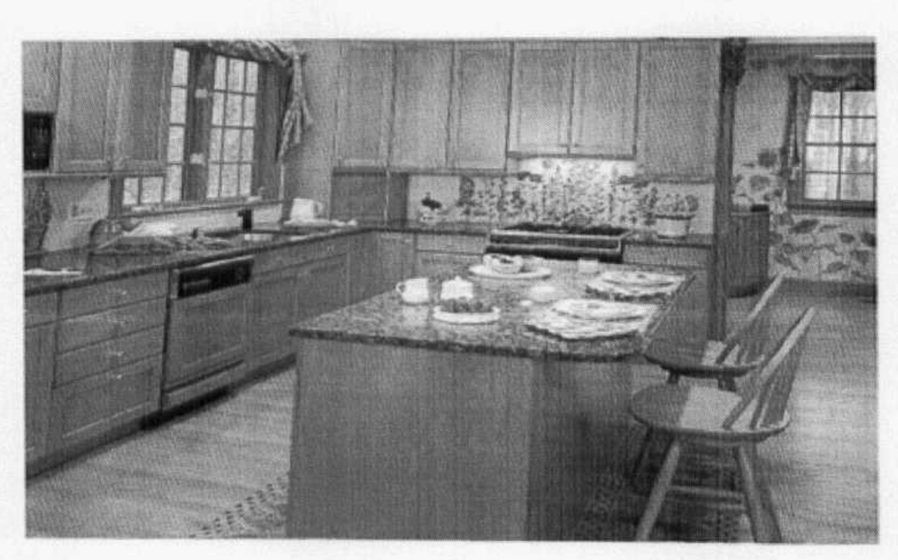
الطول من ٠,٨٥ إلى ١,٢٠ متر

٤- *منضدة* العرض من ٠,٤٥ إلى ٠,٦٥ متر

ارتفاع من ٠,٧٥ إلى ١ متر

تستخدم لإعداد المأكولات عليها مثل الخضر والفاكهة ويضـــم المطبـــخ أيضـــاً وحدات أخرى مثل :-

دولاب حفظ المأكولات – دولاب حفظ الأوانــــى ويســـتعاض عنـــها ببعــض الوحـــدات الإلكترونية الحديثة مثل الثلاجات والبوتاجاز وغيرها من الأدوات الكهربائية.



شكل رقم (١١)

٦-**المدخل:**- يجب أن يتناسب أثاث المدخل مع مساحته وأن يتميز بالبساطة وخفـــة الوزن وجمال الشكل وعادة يتكون أثاث المدخل المتوسط الحجم من :-

١- *مشجب :-* يثبت على جدار المدخل لتعليق المعاطف والمفاتيح وحفظ شـــنط اليـد الخفيفة وما إليها إذا كانت مساحة المدخل كبيرة يستخدم مشجب كبير به أرفـف أو أدرج أو كلاهما وقد يزود المدخل الكبير بواسطة بلاكار أو أكثر.

٢- *مرآه :-* وهى تضفى إحساسا بالإتساع والضوء وإذا توفر فـــى المدخـــل نـــافذة فيفضل أن توضع المرآة إلى جوار النافذة لأن ذلك يتيح انعكاسات مختلفة مما يزيد من الضوء المنتشر بالمدخل وبهجته.

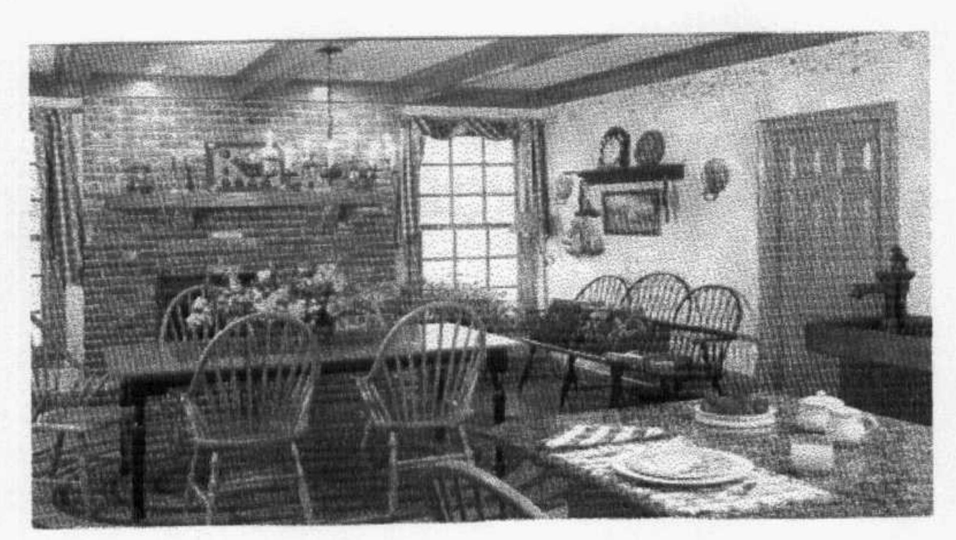
ويتوافر فى السوق أشكالاً عديدة وأحجاماً مختلفة مما يسهل اختيار ما يتناســب منها مع مساحة المدخل.

٣- *حامل للجرائد :-* توجد له أشكال مختلفة وقد يصنع من الخشب أو المعـــدن أو البلاستيك الملون.

٤- *حامل التليفون* :- قد يكون منضدة صغيرة أو رف جميل مزخرف أو سلة من البلاستيك أو البامبو توضع على منضدة أو رف.

يجب أن يتوافر إلى جوار التليفون دفتر التليفون أو النوتة المدون بها أرقام التليفونات المهمة والتى يكثر طلبها وكذلك ورق وقلم.

٥- *نباتات الزينه* :- وهى عامل فعال فى إختفاء البهجة والحيوية على هذه المنطقة الحيوية من المسكن، وتوجد أنواع كثيرة من نباتات الزينه الخضراء التى يمكن أن تحتفظ باخضرارها بعيداً عن الشمس أو الضوء ومن أمثلتها نباتات الصبار.



شكل رقم (١٢)

العناية بقطع الأثاث بالمنزل

للعناية بأثاث البيت لابد لنا من محاولة تقسيم المواد التى تدخل فى صناعة الأثاث ثم معالجة كل نوع على حده.

ويمكننا تقسيم الأثاث إلى :-

١- أثاث من الخشب بأنواعه :-

عند استعمال الأخشاب في صناعة الأثاث تطلى أو تلمع بطبقة من الورنيش الخاص أو تدهن باللاكية كما في خشب الموسكى، أو الخشب الأبيض. وقد يغطى الأثاث الخشب بطبقة من الفورميكا.

– العناية بالأثاث المصنوع من الخشب :–

أ– بالنسبة للأخشاب المدهونة بالورنيش :–

– تدهن بورنيش الأثاث مع الدعك لإزالة أى بقع بها.

– يترك الورنيش عليها فترة ثم يلمع بفوطة ناعمة.

– إذا وجدت بها قطع معدنية كالمقابض والأيدى فتلمع حسب نوعها.

– الأثاث الخشب المطلى بطبقة من البلاستيك يلمع بدون استعمال الورنيش أو يدهن بالورنيش الخاص به.

ب– الأخشاب المدهونة باللاكية :–

- تغسل بالماء والصابون (بديلات الصابون) ثم تشطف وتجفف.
- مراعاة عدم الدعك بشدة حتى لا تزيل طبقة الدهان.
- تلمع بعد ذلك بكريم الأثاث.
- أما اللون الأبيض، فيغسل بالماء والاسبيداج لأن الصابون يعمل على اصفرار اللون الأبيض.
- يشطف جيداً بالماء ثم تجفف وتلمع.

جـ– الأخشاب المغطاة بالفورميكا :–

- يمكن غسلها بالماء والصابون ثم شطفها وتجفيفها.

٣–الأثاث المنجد:–

ويكون التنجيد بالقطن، أو باستعمال السوست، أو يستعمل المطاط أو الكاوتشوك في حشو الأثاث المنجد. ويغطى الأثاث المنجد بالقماش أو بالمشمع أو بالجلد.

العناية بالأثاث المنجد :–

أ– يجب المحافظة عليه من الاتساخ لأنه يصعب تنظيفه.

ب– عمل كسوه خارجية من البلاستيك الشفاف أو قماش يسهل غسله وكيه.

جـ- تجنب الوقوف على الكراسى المنجدة أو وضع أشياء ثقيلة عليها ما يفقدها شكلها ونضطر لإعادة تنجيدها.

د- إزالة الأتربة وخاصة من الأركان والثنايا ويفضل استعمال المكنسة الكهربائية لأنها تمتص ما بداخل القطعة المنجدة من أتربة.

هـ- بالنسبة للطبقة الخارجية للأثاث المنجد :-

- المشمع يمكن غسله بالماء والصابون ثم شطفه وتجفيفه.
- جلد تنظف ويدهن بورنيش من لون مناسب وتلمع جيداً للتخلص من أثر للورنيش.
- القماش تنظف ينظيفاً سطحياً بالبنزين وقد تستعمل رغوة الصابون الجافة مع فرشاه ناعمة والدعك بخفه والعمل بسرعة حتى لا يمتص القماش الرغوة ثم تزال الرغوة ويجفف مكانها وتترك فى مكان هاو حتى تجف تماماً.

٣- أثاث الخيرزان أو البامبو :-

يستعمل غالباً فى المدخل، أو فى الحدائق والفراندات وأن وجدت بعض الحجرات الكاملة من البامبو كحجرات المائدة، أو حجرات الأطفال.

وللعناية بأثاث الخيرزان أو البامبو :-

- يحافظ عليه من حرارة الشمس الشديدة لأنها تؤدى إلى جفافة وتشققه.
- يغسل من آن لآخر بالماء والصابون مع استعمال فرشاه ناعمة ومراعاة الدعك فى اتجاه ألياف الخيرزان ثم يشطف بماء بارد يجفف ويترك فى مكان هاو حتى يجف تماماً.
- يمكن تلميعه بورنيش الأثاث لإعطائه لمعة ووقايته من الأتربة.
- إذا كان الخيرزان مدهونا باللاكيه فيعامل معاملة اللاكيه.

٤- أثاث من الحديد المطروق :-

وتصنع منه الكراسى والمناضد وبعض الأرفف وغيرها من قطع الأثاث ، ويكون عاده مدهوناً بطبقة من اللاكيه بألوان مختلفة.

للعناية بالأثاث المصنوع من الحديد المطروق :-

- يدهن بطبقة من اللاكيه وعلى ذلك يعامل معاملة اللاكيه فى تنظيفه.

٥- أثاث البلاستيك :-

تصنع منه بعض الكراسى والمناضد والأرفف، وظهر منه أثاث لبيت كامل بمـــا فيه من جدران وأسقف وأثاث من البلاستيك.

- يستعمل كطلاء خارجي للأثاثات الخشبية مما يعطيها لمعة وصيانة.
- تستعمل حبال بلاستيك مختلفة الألوان فى عمل كراســـى ومنـــاضد وقطـــع الأثـــاث الخفيفة.

للعناية بالأثاث البلاستيك :-

- تجنب استعمال الماء الساخن والمواد المذيبة فى تنظيفه.
- يغسل بماء دافئ وصابون ثم يشطف ويجفف وغالباً لا يحتاج إلى تلميع.

٦- أثاث مغطى بالبنور أو الزجاج : للعناية به :-

- يحافظ عليه من الكسر.
- ينظف بالماء المضاف إليه قليل من الاسبرتو ثم يجفف ويلمع.

٧- المرايا : للعناية بها :-

- تنظف كالبنور والزجاج مع المحافظة على خلفية المرآة من البلولة حتى لا تتلف.
- يعاد طلاء المرآة كلما احتاج الأمر.

٨- تنظيف البراويز والصور : *للعناية بالصور يراعى الآتى :-*

- تزال الأتربة من واجهة الصورة وخلفها أولا بأول.
- التأكد من سلامة خيط تعليق الصور ومتانته وأن يغير مركز ارتكازهـــا مـــن فـــترة لأخرى.
- *الصور المكشوفة :* أى بدون زجاج تمسح بفرجون ناعم ونتجنب لمسها بالأيدى حتى لا تتسخ.
- ينظف برواز الصورة من آن لآخر تبعاً لنوعه كالآتى :-

❖ *البرواز المذهب :-* يمسح بقطعة مبللة بالماء وقليل من النوشادر لتزهية اللـــون المذهب، يجفف ويلمع، يعاد طلاء البرواز كلما احتاج الأمر.

❖ *البرواز الخشب :-* يدهن بورنيش الأثاث ويلمع بفوطة ناعمة.

- ❖ *البرواز المعدن :-* ينظف حسب نوعه ويستعمل المزيج المناسب لنوع المعدن مع مراعاة تنظيف أثر الصقال جيداً.
- ❖ *البرواز القطيفة :-* ينظف بالفرجون ثم يمسح بقطعة نسيج مغموسة فى البنزين يترك فى مكان هاو حتى تتطاير رائحة البنزين.
- ❖ *البرواز الجلد :-* يدهن بورنيش الأحذية من لون مناسب، يترك فترة ليتشرب الورنيش ثم يلمع جيداً.

ترشيد الاستهلاك عند استخدام المنظفات :-

قواعد ترتيب الأثاث وتنسيقه

يستمتع الإنسان التناسب والانسجام والارتفاع من خلال صور الأشياء أو الموضوعات التى يستطيع أن يحسها ببصره، وهو ما يعرف بالذوق السليم التعبير الذى يطلق غالباً على القدرة فى اختيار الأشياء الجميلة المناسبة، وهى صفة ترغب كل فتاة فى تنميتها ويمكنها أن تكتسبها من مشاهدتها لأعمال الفنانين الموهوبين.

ولابد أن يفى التصميم الداخلى للمسكن بالناحيتين الوظيفية والجمالية، وهناك بعض القواعد التى يجب مراعاتها عند ترتيب الأثاث وتنسيقه وفقاً للمساحات المحددة لأن الكفاءة فى ترتيب الأثاث وتنظيمه فى المساحة المحدودة المتاحة وسيلة فعالة لتحقيق الشعور بالراحة والسرور كما أنها تعين الفرد على مزاولة أنشطته المختلفة مع توفير كثير من وقته وجهده.

ولذلك يجب مراعاة النقاط التالية :

١- عند اختيار أماكن تخصص لوضع قطع الأثاث يجب البدء باختيار المكان المناسب لأكبر قطعة أثاث، سوف تشغل الحجرة المراد ترتيبها ويمثل هذه القطع : السرير فى حجرة النوم – منضدة الطعام فى حجرة المائدة.

٢- يراعى وضع الأثاث على الحائط مباشرة بقدر الإمكان لأنها تجعل الحجرة تبدو أكثر أتساعاً وهذا يعكس وضعها فى اتجاه عمودى يكون زاوية قائمة مع الحائط حيث تبدو الحجرة مع هذا الوضع أقل حجماً أو أتساعاً.

٣- اختيار المكان الأفضل لاستخدام كل قطعة أثاث فمثلاً يوضع السرير بعيداً عن مواجهة فتحة النافذة أو الباب تجنبا للتعرض للتيارات الهوائية، وتوضع منضدة التليفون قريبة ما أمكن من حجرات المنزل لسهولة سماع رنينه، بينما يوضع التليفزيون بعيداً قدر المستطاع عن حجرات النوم توفيراً للراحة والهدوء لأفراد الأسرة الذين لا يريدون سماع الأصوات الصادرة من التليفزيون.

٤- يراعى أن تتوافر مصادر الكهرباء بجوار كل من السرير والمكتب والمنضدة التى تستخدم للتزيين الشخصى، وحامل المكواة، والتليفزيون والثلاجة وغيرها من القطع التى يلزمها مصدر كهربائى مباشر.

٥- ترك مسافات مناسبة كافية بين قطع الأثاث وبعضها حتى يسهل استعمال كل قطعة وفتح الأدراج والدواليب دون عائق. ويفضل أن تترك مسافة لا تقل عن ٧٥سم كممرات فى الحجرات لسهولة الحركة والانتقال من مكان إلى آخر. كما تترك هذه المسافة للجلوس إلى المكتب والمنضدة المستخدمة فى التزين وبين الكراسى التى توضع حول المائدة.

٦- يراعى ترك مسافات كافية بين قطع الأثاث وبين فتحات الأبواب والنوافذ للأسباب. السابقة كما يراعى إلا يعوق الأثاث فتح الأبواب أو النوافذ بالكامل.

٧- أن يخصص مكان محدد لكل قطعة أثاث لأن ذلك يسهل المعيشة لكل فرد من أفراد الأسرة ويوفر الوقت والجهد الضائع فى البحث عن مكان مناسب لمزاولة أحد الأنشطة أو البحث عن مكان أحد المقتنيات الشخصية.

٤- التخطيط لاختيار الملابس

لتحقيق الحياة الأسرية السليمة فلابد من إجراء عملية التخطيط والتـــى تعتــبر مرحلة فكرية تسبق أى عمل ناجح، أى أنه لا يمكن تنفيذ أى عمل بنجاح دون تخطيـــط سابق، ويقصد بالتخطيط التفكير فى الطرق المختلفة التى يمكن أن تؤدى إلـــى تحقيــق الهدف المطلوب من خلال اتخاذ سلسلة من القرارات لتحديد الموارد اللازمة وكيف يتــم استخدامها وتسلسل مراحل التنفيذ وخطواته بصورة فطرية والوقت اللازم لكل منها..

والتخطيط لاختيار الملابس من أهم الضروريات التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبـار فبناء عليه يتم تحديد الاحتياجات الملبسية وفقاً لأهميتها وتنقســم الحاجــات الملبســية إلى:-

أ- حاجات ملبسية عاجلة. ب- حاجات ملبسية مؤجلة.

أ- الحاجات الملبسية العاجلة :-

وهى الحاجات الملبسية التى تحقق الحماية والاحتشـــام فالحاجــات الملبســية العاجلة تحقق حماية ذات إتجاهين.

الاتجاه الأول :- للحماية والوقاية من ظروف الطقس والحرارة.

الاتجاه الثانى :- الحماية النفسية.

وبالنسبة للاتجاه الأول فإن استخدام الملابس يكون للوقاية لمواجهـــة حـــالات الطقس المختلفة، ففى المناطق الاستوائية ترتدى الملابس الخفيفـــة القطنيـــة أو مـــن الخامات التى تتمتع بصفة امتصاص العرق وذلك من أجل الوقاية مـــن ارتفـــاع درجـــة الحرارة، أما فى المناطق الباردة فيجب ارتداء الملابس الصوفية أو الفراء أو الملابـــس الثقيلة لتدفئة الجسم بمنع تسرب الحرارة منه إلى الخارج ومحاولة الحفاظ على درجـــة حرارة الجسم ثابتة دون تغيير وبذلك تحقق الملابس غرضها العاجل وهو الحماية مـــن الطقس.

أما بالنسبة للاتجاه الثانى وهو الحماية النفسية فإن الملبس يســتخدم للحمايـــة النفسية وذلك بغرض زيادة الإحساس بالثقة بالنفس فكلما تأنق الشخصى فـــى ملبســـة

زادت ثقته بنفسه لدرجة أن الأشخاص الذين يفقدون ثقتهم بنفسهم يتجهون إلى ارتداء أفخم الملابس لاستكمال شخصيتهم وزيادة الإحساس بالثقة بالنفس.

وأيضاً من الحاجات الملبسية العاجلة تحقيق سمة الاحتشام فهى ضرورية فى المجتمعات وبخاصة المجتمعات الإسلامية فقد حث الدين الإسلامى على الاحتشام والالتزام بالعفة والفضيلة والتحلى بالأدب والخلق والتزين بالوقار والاحتشام فى الملبس هو ستر الجسم وكساؤه وإخفاء مفاتنه والبعد عن جذب انتباه الآخرين.

ومن حيث نوعية الملابس التى تعتبر من الاحتياجات العاجلة فهى الملابس الأساسية من ملابس داخلية أو ملابس خارجية وليس بكثرة الكمية بل بمقدار الحفاظ عليها وتأنقها فمن الممكن أن ترى شخص لديه قميص وبنطلون واحد ولكنه يعتنى بهما سواء فى الحفاظ عليهم من الاتساخ أو الغسيل والكى باستمرار على عكس شخص يمتلك العديد من الملابس الخارجية ولكن ليس لديه لمسة فنية جمالية فلا يراعى تنسيق الألوان ولا يعتنى بنظافة ملبسه وكيه وهذا الفرق ينعكس على سمات الشخصية.

ب- الحاجات الملبسية المؤجلة :-

وهى الملابس التى تتعدى حدود الاحتياج العاجل أى ليس من الضرورى شرائها والحصول عليها لأنها تعتبر زائدة عن المطلوب وتحقق أغراضا ثانوية وليست أساسية فالفرص هنا ليس ستر الجسد والاحتشام ولكنه غرض نفسى مثل الإحساس لضعف الشخصية ومحاولة التغلب على هذا الإحساس بالتباهى والتظاهر بالملابس لتعويض هذا الإحساس المسيطر على الشخصية. فنجد شخصية تحاول استكمال الإحساس بفقدان الثقة بالنفس وضعف الشخصية ولكن هذه المحاولة غالباً تكون خاطئة ومبالغ فيها وتضع الشخصية فى قالب غير لائق ومن الصعب الخروج من هذا القالب وبذلك نجد أن هذه الشخصية يجيد بها الطريق إلى سلوك غير عادى وربما تنحرف إلى اتجاه له طريق شائك يعوق مسيره حياته بعد ذلك.

ومن جهة الجانب العملى نجد أن الحاجات الملبسية المؤجلة تتأثر تأيثرا مباشرا بالناحية الاقتصادية للأسرة ومتوسط دخل الفرد فيها فيجب تأجيل شراء الملبس والاكتفاء بما هو موجود لحين سماح الحالة المادية بالشراء.

اختلافات الحاجات الملبسية بإختلاف الأسرة :-

تختلف المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأسرة ولهذه المستويات تأثير كبير ومباشر فى تحديد نوعية وكمية الملابس المستهلكة وكذلك تحدد الملابس الضرورية وغير الضرورية ومن هنا نستطيع أن نفرق بين الحاجة والرغبة فى اقتناء الملبس.

الحاجة :

هى الاحتياج الشديد لنوعية وعينة من الملابس ليس لها بديل عند الفرد ومن الضرورى الحصول عليها.

والحاجة الملبسية تتأثر كثيراً بدخل الأسرة والحالة الاقتصادية لها فهى التى تقرر إمكانية الشراء من عدمه.

وكذلك ترتبط الحاجة الملبسية بالناحية الاجتماعية وتتأثر بها فعلى سبيل المثال حصول الفرد على ترقيه فى مجال عمله ترقى بمستواه الاجتماعى عن المستوى السابق للترقيه فإن هذه المرحلة تجعل الفرد فى حاجة ملبسية معينة تتلائم مع المستوى الاجتماعى الجديد الذى ارتقى إليه مثل إرتداء البدلة ومستلزماتها من رابطة عنق وقميص وحذاء وحزام جديد يناسب لون وشكل البدلة.

وتتأثر الحاجة الملبسية بالمستوى الثقافى للأسرة فإذا كان أفراد الأسرة على مستوى ثقافى عالى فإن اختيارهم للملبس يرتقى إلى اختيار الألوان والخامات والموديلات الملائمة للمناسبات نتيجة لثقافتهم العامة وثقافتهم الملبسية بصفة خاصة.

الرغبة :

تأتى الرغبة نتيجة الإطلاع والمعرفة والتثقيف الملبسى وتزداد رغبة الإنسان للحصول على شئ معين بزيادة إعجابه لهذا الشئ وجاذبية الألوان والموديلات والخامات هى التى تلفت النظر وتزيد الإعجاب وتبعث الرغبة فى الشراء وبصفة خاصة الملابس الجاهزة لأن جاذبية ألوانها وموديلاتها وخاماتها هى العوامل الأساسية التى تبعث الرغبة فى الشراء بل ترسخ هذه الرغبة بزيادة جماليات القطعة الملبسية المعروضة ولكن تقرير الشراء من عدمه تحدده الظروف الاقتصادية للشخص.

أنواع الأقمشة المناسبة :

تختلف أنواع الخامات النسيجية فمنها الخامات الطبيعية ومنها الخامات الصناعية ومنها الخامات المخلوطة :-

أ- الخامات الطبيعية :-

وهى مكلفة الإنتاج وبالتالى فإن منتجاتها تكون غالية الثمن.

ب- الخامات الصناعية :-

تكلفة إنتاجها أرخص تكلفة وإنتاجاً من الخامة الطبيعية.

جـ- الخامات المخلوطة :-

متوسطة التكلفة وبالتالى فهى الأكثر شيوعاً واستخداماً فى صناعة الملابس.
وإذا تعرضنا لصفات الخامات النسيجية فنجد أن أى خامة نسجية يجب أن تحقق أما مظهر جمالى أو تحقيق غرض وظيفى.

فنجد الغرض الوظيفى متوفر فى الخامات النسجية الطبيعية ويرجع ذلك إلى أن الخامات النسجية الطبيعية لها خصائص طبيعية أفضل من الخامات الصناعية وأهم هذه الخصائص امتصاص العرق ونعومة الملمس والمتانة وعدم توليد الكهرباء الإستاتيكية. ولكن تفتقد إلى المظهرية التى تتوافر فى الخامات الصناعية. والخامات المخلوطة مكونة من خامات طبيعية وخامات صناعية ولذلك تتوافر فيها المظهرية والخصائص الطبيعية الموجودة بالخامات الداخلة فى الخامتين بالإضافة إلى قلة التكلفة.

واستخدام الأقمشة فى صناعة الملابس الجاهزة له شروط يجب إتباعها فعلى سبيل المثال لكل موديل إمكانيات فى نجاح تنفيذه والتى تعتمد اعتمادا كبيراً على نوعية الخامة ولمعانها وملمسها وسخائها وسمكها فنجد أن أقمشة الحرير تتميز بالمرونة والنعومة وعلى ذلك يحتاج إلى تصميمات تجعله مندلا على الجسم مثل الدرابية بعكس القطن والكتان اللذين يفتقران إلى هذه الخاصية بينما يمكن الاستفادة من خاصية التثبيت الحرارى الموجودة فى الخامات الصناعية فى عمل الكسرات أو البليسية.
وكذلك الأقمشة الخفيفة تحتاج لتفصيلها موديلات تختلف عن الأقمشة السميكة فنجد أن الأقمشة الخفيفة تناسبها القصات التى تظهر جمال أنسدالها أما الأقمشة السميكة فتناسب التايورات والفساتين البسيطة.

الملابس المناسبة للأنشطة المتنوعة :-

تتعدد الأنشطة ولكل نشاط أداء حركى محدد ولكل أداء حركى متطلبات ملبسية تسهل هذا الأداء الحركى وتعطى الجسم الراحة أثناء الحركة ولا تعوق من أدائها.

ونجد أيضاً المعايير الخاصة بنوع القماش الذى يتمشى مع المناسبة والوقت والموقف والغرض الوظيفى فنجد أقمشة تصلح للاستعمال فى مواقع العمل وأخرى لملابس المناسبات الخاصة وغيرها لملابس السهرات ومنها ما يصلح للأطفال وما يصلح للفتيات وأخرى للسيدات العاملات وفقاً لمجال عملها ومنها لكبار السن وفيما يلى الأنشطة المختلفة والملابس الملائمة لكل منها.

١ - ملابس العمل :

تختلف ملابس العمل وفقاً لنوعه ولكن بصفة عامة يفضل الألوان الداكنة تتخللها بعض الألوان الفاتحة حتى تعطى الحيوية والنشاط والملابس التى تصلح للعمل يجب إلا تكون ضيقة جداً أو واسعة جداً ويجب أن نتجنب الملابس القصيرة والتى ليس بها أكمام.



شكل رقم (١٣)

٢ – ملابس المنزل :-

تنقسم إلى ملابس الراحة وملابس العمل المنزلى فلكل منها خصائصها ونجد أن ملابس الراحة بالمنزل ذات ألوان هادئة وموديلاتها بسيطة مريحة تبعث السريرة فـــى النفس.

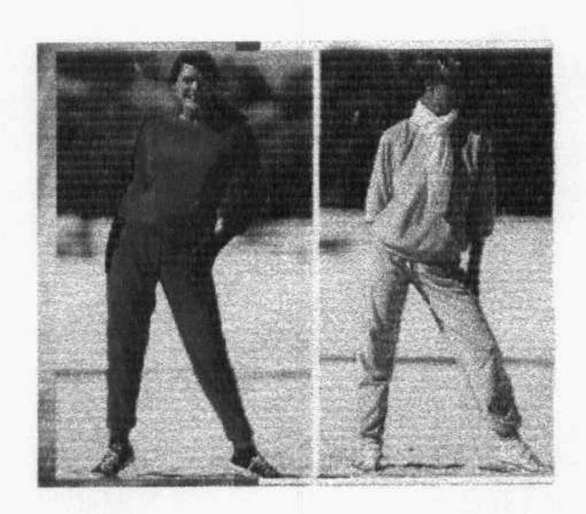
أما ملابس العمل المنزلى فمن الممكن ارتداء الملابس المهملة والقديمة بشــرط أن تكونى حسنة المظهر أثناء ارتدائها.



شكل رقم (١٤)

٣- ملابس الرياضة :-

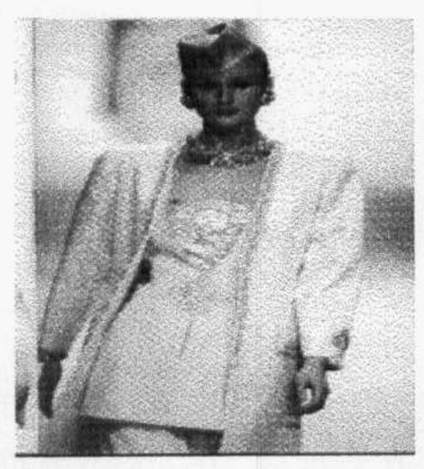
لكل نوع من الرياضة متطلبات ملبسية محددة تتناسب مع الأداء الحركى لها فمثلاً ملابس لاعبى الكرة الطائرة تختلف عن ملابس السباحة أو الكاراتيه، فلكل رياضة ملابس خاصة بها لا تعوق من أدائها وتعطى الإحساس بالراحة أثناء مزاولة الرياضة وأن تكون ذات متانة عالية وألوانها أكثر حيوية ونشاط.



شكل رقم (١٥)

٤- ملابس السهرة :-

يجب أن تكون ذات مظهرية أفضل من ملابس المناسبات الأخرى ونظـــراً لقلـــة الحركة لمرتدى هذه الملابس فإننا لا نهتم بمتانة القماش بقدر كبير ولكن الاهتمام الأكبر فى جماليات المظهر العام سواء مظهر الخامة أو لونها أو الإضافات التى تضاف علـــى الموديل ولابد من إثراء جماليات ملابس السهرة عن باقى الملابس الأخرى بـــالتطريز أو الدانتيل أو الفرو.



شكل رقم (١٦)

اتخاذ قرار بتنفيذ الملابس أو بشرائها :-

العامل الاقتصادى هام جداً فى تحديد نوعية الملبس الذى نرتديه لذلك يجب التحرك فى حدوده وعدم المبالغة فى شراء الملبس غالى الثمن دون مراعاة الجانب الاقتصادى للأسرة وربة المنزل الواعية تبدأ بتحديد ميزانية الأسرة وتصنيفها وفقاً لمتطلبات الأسرة الضرورية. ومعرفة ربة المنزل فن التفصيل يوفر من ميزانية الأسرة المخصصة للملابس بقدر الإمكان فيما ينفع الأسرة ويفيدها.

وتعليم ربة المنزل فن التفصيل يجعلها توفر أجر التفصيل وتستفيد من الأقمشة الموجودة بتفصيلها لأفراد الأسرة وإمكانية تقليد قطعة ملبسية تباع جاهزة بسعر مرتفع عن طريق شراء قماش مشابه وعمل الباترون والتنفيذ بما يشبه القطعة الجاهزة تماماً مع توفير مبلغ كبير.

كما يمكن لربة المنزل الاستفادة من القطع الملبسية القديمة وتعديلها بعمل قصة مضافة أو تغيير الكولة أو الأساور وذلك لمسايرة الموضة ومحاولة الاستفادة من الملابس القديمة.

وهناك بعض الملابس التى يصعب تنفيذها فى المنزل فيجب شراؤها مثل الجاكت والمعطف ولذلك ينبغى التخطيط قبل شراء الملابس لشراء الضرورى من الملابس.

ويراعى عند شراء الملابس الجاهزة أن يكون مقاسها أكبر فى حالة الملابس القطنية لأنها تنكمش عند الغسيل وملابس الأطفال يكون بها ثنية فى الذيل والأكمام كافية.

أما بالنسبة للملابس الشتوية فإنها تعيش عمراً طويلا ولذلك يفضل عمل التصميمات الكلاسيكية وانتقاء الألوان الأساسية التى تستمر فترة طويلة دون أن يبدو عليها القدم.

ويمكن تطوير الملابس الغالية من سنة إلى أخرى عن طريق إجراء تعديلات أو إضافة كلف مناسبة فيتغير تصميمها وتبدو جديدة مثل تايور كحلى بموديل بسيط يمكن تغيير مظهره بطرق مختلفة كارتداء كول وأساور بيضاء وبها نقط كحلى أو وضع إيشارب بلون أحمر وكحلى وأبيض أو وردة بيضاء وهكذا.

ويمكن استعمال الزى الواحد بطرق مختلفة فمثلاً الجونلة السوداء أو البنطلون يمكن ارتداؤهم مع بلوزات بألوان مختلفة وبذلك يتغير المظهر الشخصى ويرتدى فى أكثر من مناسبة.

ونستطيع بهذه المعلومات الهامة السابقة الذكر أن نتخذ قرار أما بالشراء أو بالتنفيذ وفقاً للضرورة والاحتياج.

البحث عن الموجود فى دولاب الملابس للاستفادة منه بشكل جديد إن حفظ الملابس فى الدولاب له غرضان الأول هو العناية اليومية للملابس والثانى حفظ الملابس وتخزينها للموسم القادم.

وبالتالى فيجب أن ترص الملابس بطريقة منظمة صحيحة :-

أ- بالنسبة لملابس الاستعمال اليومى :-

يجب طى الملابس الداخلية ووضعها على الرفوف الأفقية. أما الملابس الخارجية الخفيفة والثقيلة تعلق على شماعات خاصة وتستخدم شماعات خفيفة بلاستيك للقمصان والبلوزات والبنطلونات والجونلات.

أما الملابس الثقيلة فلها شماعات خاصة مثل شماعات البدل والمعاطف والتايورات والجاكت. أما ملابس التريكو فيجب طيها ووضعها على رف أفقى وبذلك تحتفظ بمظهر الملابس الجيد والذى يزيد من أناقة الشخص وزيادة ثقته بنفسه أما بالنسبة لتخزين الملابس بالدولاب فيجب طى الملابس بمختلف أنواعها فيما عدا الملابس الثقيلة السابقة الذكر مثل المعاطف والجاكت والتايور فتعلق على شماعات وتغلف بأكياس من البلاستيك أو القماش بعد غسلها وكيها ورشها بالمساحيق الواقية من العتة والكائنات الدقيقة.

وفى كل موسم يجب فتح الدولاب واستخراج المخزون من الملابس وعرضه أمام أفراد الأسرة لاستخراج ما يلائم كل فرد ومعرفة احتياجات كل أفراد الأسرة من الملابس الجديدة.

واقتصاداً للتكلفة وتوفير مبالغ الشراء يجب عمل الآتى :-

١-محاولة الاستفادة من جميع الملابس المخزونة سواء ملابس الأطفال أو الشباب أو الوالدين.

٢-بالنسبة لملابس الأطفال فيتم فك جزء من ثنية الذيل والأكمام حسب الطلب وإضافة لمسة جمالية على الموديل.

٣-بالنسبة لملابس باقى أفراد الأسرة يجب اختيار الملابس التى تساير الموضة لذلك الموسم وارتدائها، أما الملابس التى لاتساير موضة ذلك الموسم فيجب تعديلها بتغيير الكولة أو بإضافة إكسسوارات ملائمة للموديل وتزيد جمالياته.

٤-تضمن باتباع ذلك الأسلوب أن نوفر من الجزء المخصص لشراء الملابس الجديدة وهذا الجزء نستغله فى اتجاه آخر يفيد الأسرة سواء فى شراء ما ينقص الأسرة من سلع استهلاكية أو أثاث أو أدوات منزلية ومن الممكن توفيره للاستفادة منه فى الطوارئ والأزمات المفاجئة.

تدريبات على الوحدة الثانية

السؤال الأول: أكملى العبارات التالية :

١ – تتطلب الحياة الأسرية نوعية من الخطط ....، ....

٢ – يشتمل أثاث حجرة النوم على ....، ....، ....

٣ – يستخدم البوفيه فى ....، ....

٤ – يستخدم الدلسوار فى ....، ....، ....

٥ – تنقسم الحاجات الملبسية إلى ....، ....، ....

٦ – تستخدم الملابس للحماية من ....

٧ – ترتدى الملابس الخفيفة القطنية فى المناطق ....

٨ – تتمتع الخامات القطنية الخفيفة بصفة ....

السؤال الثانى: اذكرى ما تعرفينه عن

- أهمية التخطيط طويل المدى فى الحياة الأسرية – بعوامل الواجب مراعاتها لضمان نجاح الفرد – المقصود بالتخطيط عن اختيارك للملابس – طرق العناية بالأثاثات المصنوعة من الأخشاب المدهونة بالورنيش – كيفية صيانة الأثاث المنجد.

السؤال الثالث: ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام الخاطئة

١ – يجب أن يتناسب أثاث المطبخ مع مساحته.

٢ – ترتدى الملابس الحريرية فى المناطق الباردة.

٣ – يستعمل الماء الساخن والمواد المنظيفه فى تنظيف الأثاث البلاستيك.

٤ – يمسح البرواز المذهب بقطعة مبللة بالماء وقليل من النشادر لتزهية اللون.

٥ – تتأثر الحاجة الملبسية بدخل الأسرة والحالة الاقتصادية.

٦ – يؤثر المظهر الخارجى للملبس على الحالة النفسية للفرد.

الوحدة الثالثه

الوعى الصحى والأمان داخل المنزل

١- الصيدلية المنزلية
٢- العناصر الغذائية فى المجموعات الغذائية
٣- الطرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزه المطبخ
٤- العادات الملبسية والعوامل المؤثرة عليها

١- الصيدليـــة المنزليـــة

البيت هو مركز الحياة العائلية، يعيش فيه أفراد الأسره مـــع بعضـــهم البعــض ويباشرون مختلف نواحى النشاط المنزلى اليومية، ويلجأون فيه إلى الراحة الجســـمية والعقلية من عناء الأعمال اليومية التى يباشرونها ،.

ولحماية أفراد الأسرة من بعض الحوادث البسيطة التى قد تنجـــم عــن بعــض الأخطاء بالمطبخ أو حجرة التفصيل أو الوقوع على الأرض أو على قطع الأثاث المختلفة فلابد من معرفة ربة البيت بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية وكيفية علاجها تمـــهيدا لعرضها على الطبيب كما يجب على الأسرة تكوين صيدلية داخل المنزل تحتـــوى علـــى بعض الأدوية والمستلزمات الطبية اللازمة لبعض الإصابات والحروق البسيطة وأجـــراء الإسعافات الأولية لبعض الإصابات قبل عرضها على الطبيب.

ويجب مراعاة بعض المواصفات الخاصة بالصيدلية بأن يتم:-

١-وضعها فى مكان ظاهر بالمنزل وحفظ مفاتيحها فى مكان أمين.
٢-يكتب أسم العقاقير على الزجاجات والأوانى بخط واضح.
٣-تحفظ الأربطة والضمادات فى علب أو صناديق صغير حتى لا يصل إليها الغبار.

يمكن تقسيم محتويات الصيدلية إلى الأقسام الآتيه:-

الاسم	*استعماله*
١ - الأقراص	
أسبرين	- لتسكين الآلام العصبيـــة والروماتيزميـــة وآلام والأسنان.
الكينين أقراص لتطهير الحلق مثل	- لخفض درجة الحرارة وتسكين الآلام.
أقراص برمنجنات البوتاسيوم	- لتطهير وتجفيف التهابات الحلق.
حبوب كسكاره.	- تستعمل كملين.
٢ - المحاليل	
محاليل ملحية	- للحروق.
قطرة بربوزولين	- لتطهير العين.

ماء الأكسجين	- يستعمل للغرغرة، المضمضة، غسل الجروح.
كحول نقى	- يستعمل لمسح الجروح، تطهير الجلد، مكمدات باردة بمزجه بمقدار مساوله من الخل وأخر من الماء البارد.
جلسرين	- لدهن الجلد الجاف - تنظيف اللسان فى حاله المرض.
صبغة يود مخففة	- لتطهير الجروح -
النوشادر	- للإغماء والهبوط فى حالة التسمم بلدغ الحشرات كالنحل.
الأثير	- لتخفيف الآم المغص.
ليزول	- بنسة ٥% فى اللتر من الماء مطهر للجروح

٣-المراهم

١ - مرهم زنك	- للتغير على الجروح والالتهابات الجلدية.
مرهم تراميسن	- مطهر للعين.
مرهم بوريك	- للجروح أو الحروق.
فازلين	- للتسلخات الجلديه والالتهابات.

٤-القطرات

قطره سلفات زنك	- لعلاج احتقان الجفون ولا تستعمل فى حالة الالتهاب الصديدى.
قطره أرجيرول	- لعلاج التهابات العين.

٥–المساحيق

	-
بيكربونات صوديوم	- – تستعمل ضد الحموضة – القيء.
	- – ملين.
الملح الإنجليزي (سلفات صودا)	– ملين قوى ومطهر لأمعاء.
ملح فواكه	– لعلاج عسر الهضم .

٦–الزيوت

زيت خروع	- ملين.
زيت قرنفل	- لتسكين الأم الأسنان مؤقتا.
زيت برافين	- ملين خفيفا.

٧–المواد النباتية

البابونج	- للحقن الشرجية.
تليو	- مشروب ساخنة كالشاى ويشرب فى حالة الكحة وكمعرق خفيف.
بذر الكتان	- – يغلي مع الماء ويشرب فى حالات الكحة ويعمل منه لبخ.

الأدوات اللازم وجودها بالصيدلية:–

أربطه شاش عرض ١–٣,٥ بوصة، رباط مثلث
شاش معقم – قطن معقم – حقنة شرجية– ترمومتر – ملقط – كأس للعين. كوب مدرج
- ملعقة شاى - مرود زجاج - قطاره - كيس ثلج. كاسات هواء - قربه ماء للمس.
شريط لاصق - بكرة خيط - دستة دبابيس انجليزى - مقص.

العناصر الغذائية فى المجموعات الغذائية

مقدمــــــة

يعتبر الغذاء أحد الأركان الأساسية فى حياه الفرد ، والتغذية الصحيحة السليمة تتطلــب دراسة مكونات الغذاء ومصادره ، وتقدير ما يحتاجه الفرد من العناصر الغذائية ، وذلـك لإعداد الوجبات الغذائية المتكاملة لظروف وإمكانات كل أسرة وضرورة معرفة ما يتوافر فى الأسواق من أطعمة مستحدثة وطرق الإفادة منها ، لذا فإنه ينبغى استخدام مواردنــا العلمية والمهارية والجسمية بأكبر قدر من الكفاءة ، لممارسة الإسلوب العلمـــى ولــن يتأتى ذلك إلا بمعرفة المكونات الأساسية للعناصر الغذائية .

المجموعات الغذائية الأربعة:-

١-مجموعة اللبن ومنتجاته. ٢- مجموعة اللحوم والبيض والبقول.
٣-مجموعة الخضراوات والفاكهة. ٤- مجموعة الحبوب ومنتجاتها.

١ - مجموعة اللبن ومنتجاته:-

وتشمل هذه المجوعة اللبن بأنواعه المختلفة ويتم شربة طازجا أو يدخل فـــى عمل البسكويت أو الكيك أو الجبن والآيس كريم واللبن الرايب.

وتمتاز أغذية هذه المجموعة بكونها غنية بالبروتين المتكامل أى الذى تتـــوازن فيه كافة الأحماض الأمينية اللازمة لنمو الجسم ، كما تمتاز باحتوائها علـــى العنـــاصر المعدنية المهمة فى نمو وتركيب عظام وأسنان الأطفـــال وهمـــا عنصـــرا الكالســـيوم والفوسفور وتعتبر أغذية هذه المجموعة غنية بالفيتامينات المهمة.

كما يحتوى دهن اللبن ومشتقاته على نسبة عالية من الكوليسترول لذلك يجـــب التخطيط عند إعداد وجبات الغذاء للأشخاص الذيـــن يعـــانون مـــن ارتفـــاع مســـتوى الكوليسترول فى الدم أو أعراض تصلب الشرايين ويوجد دهـــن اللبـــن علـــى صـــورة مستحلبة فيوفر على الصفراء هذه العملية ولذلك فهو سهل الهضم.

والصورة الكربوهيدراتية الموجودة فى اللبن هى سكر اللاكتوز الذي يسهل امتصاص الكالسيوم والفوسفور، الموجود فى اللبن وتخليق بعض مكونات مجموعة فيتامين (ب) فى الأمعاء.

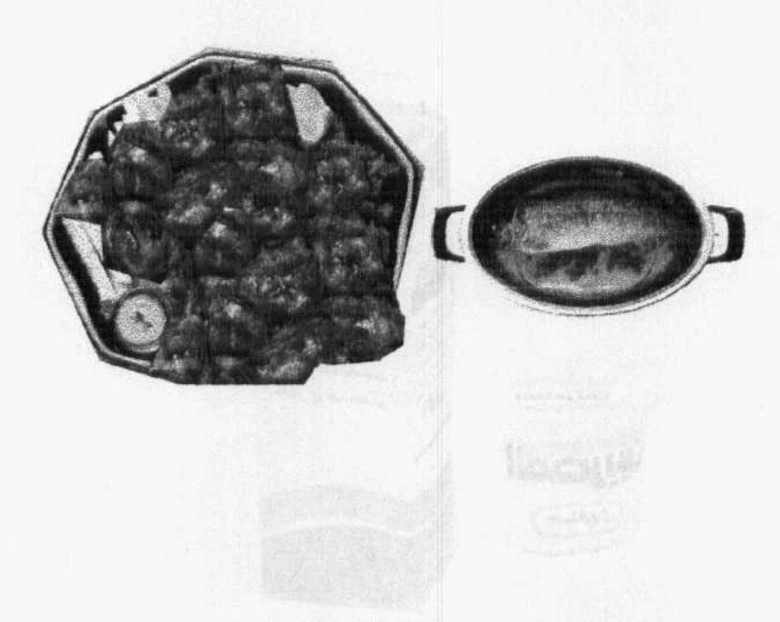


شكل (١٧)

٢- *مجموعة اللحوم :-*

من مزايا اللحم التى تجعله شديد القبول عند الناس أنه غنى بالمواد الأروماتية والنكهات التى تثير الشهية وتقويها كما أن محتواه من البروتين والدهن يجعلان له قيمة إشباع عالية وتعتبر الأغذية الحيوانية مصادر غنية بالكوليسترول كصفار البيض - الكبد - المخ ولا تحتوى البقول والمكسرات وبياض البيض على أى نسبة من الكوليسترول والأملاح المعدنية ذات الأهمية الخاصة كالحديد، الفوسفور، والمغنسيوم، الزنك، الكبريت، البوتاسيوم وبها كمية مرتفعة نسبياً من الصوديوم وهى فقيرة فى

الكالسيوم وينخفض مستوى الحديد نسبياً فى اللحوم البيضاء كالسمك والطيور وتعد مجموعة اللحوم مصدراً غذائياً غنياً بفيتامين (ب) ولكنها تفتقر إلى فيتامين (ج).

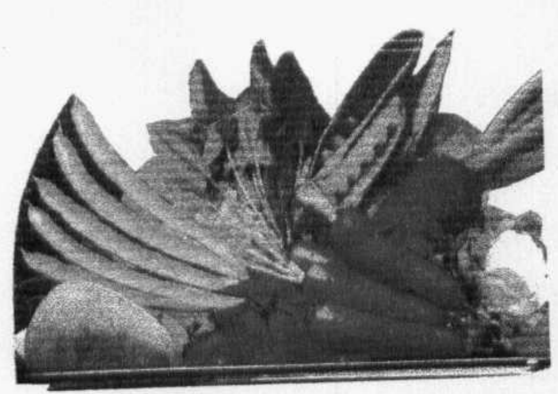


شكل (١٨)

٣- مجموعة الخضراوات والفاكهة :-

لا يوجد غذاء يكسب الوجبات التنويع فى اللون، النكهة، القوام كالخضراوات وتحتوى أغذية هذه المجموعة على نسبة عالية من الماء ولذلك فهى غنية بالفيتامينات الذائبة فى الماء وكذلك المعادن حيث تعتبر من المصادر الرئيسية لمجموعة فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) والمعادن لذلك عند غسلها أو نقعها أو سلقها وإهمال الماء الناتج من هذه العمليات يؤدى إلى فقدان الكثير من قيمتها الغذائية وتكون الخضراوات والفواكه أكثر نفعاً وهى ناضجة وطازجة. وتعتبر مصدراً رئيسياً لفيتامين (أ) وتفقد أغذية هذه المجموعة الكثير من مكوناتها الغذائية التى تتأثر بالضوء والحرارة وفترة التخزين.

وهى شديدة الانخفاض فى تكوين الدهون ما عدا الزيتون وثمار جوز الهند وتعتبر الخضراوات الورقية والمشمش الطازج والزبيب والتين والخوخ مصادر جيدة للحديد.

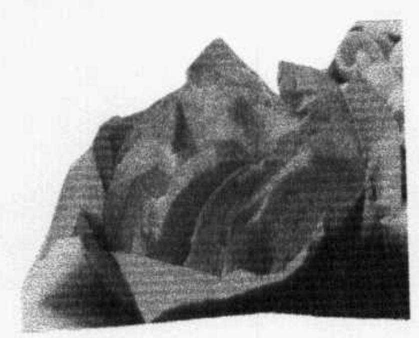


شكل (١٩)

٤- *مجموعة الحبوب والخبز* :-

تشتمل على أنواع الخبز المختلفة وكذلك الحبوب المختلفة وهى من مصادر الغذاء التى تمد الجسم بالطاقة

ومحتوى الحبوب من البروتين يختلف حسب مصادرها ودرجة استخلاصها ويتراوح فى الخبز بين ٨-١٣% والمكرونة ١٢-١٤% والأرز ١٩-٢٠% أما البسكويت ومشتقاته فتختلف اختلافاً كبيراً بحسب خلطاته وما يحتويه من اللبن المجفف والبيض كما يوجد الجزء الأكبر من الحديد والفوسفور ومركب فيتامين (ب) فى قشرة الحبوب التى يذهب معظمها عند الطحن الجيد للحبوب ولذلك عند استعمال الحبوب العالية النقاوة يجب إعادة تدعيمها بالعناصر التى فقدت منها.



شكل (٢٠)

المادة	مصادرها	لماذا يحتاجها الجسم
الكربوهيدات	الحبوب – الخبز – الفاكهة – الخضوات– اللبن	لتوفير السعرات الحرارية لطاقة الجسم
البروتينات	اللحوم – الأسماك – الدجاج –البيض – اللبن – البقول –الخضراوات	لبناء وتعويض انسجة الجسم عما يفقدة
الدهون	الزبدة – القشدة الزيوت –اللحوم – اللبن الكامل الدسم	لتوفير السعرات الحرارية اللازمة لطاقة الجسم.
فيتامين (أ)	الخضراوات الخضراء – الفاكهة –الكبد – الطماطم – الجزر – اللبن – القشدة –الزبد –صفار البيض	للمحافظة على صحة جلد الإنسان ونقصة الحاد يسبب العشى الليلى.
فيتامين (ب١)	الحبوب الغنية بقشورها (النخاله) الكبد – البقول – البطاطا	تساعد على تحرير الطاقة من الكربوهيدات – تنظيم الشهية يساعد على حماية الأعصاب والجهاز الهضمى.
فيتامين (ب٢)	الكبد – اللبن – البيض – اللحم – الحبوب الغنية بقشورها الخضراوت	عامل مهم للنمو والتمتع بالصحة وللمساعدة فى تحرير الطاقة من الغذاء وللحفاظ على صحة الجلد وهومهم فى تكيف العين للضوء ويساهم فى امتصاص الحديد بالجسم.
النياسين (حامض النيكوتينك)	السمك –الدجاج – اللحوم – الكبد – الحبوب الغنية بالنخاله – الفول السودانى الخميرة	يساعد على تمثيل الكربوهيدات والدهون والبروتينات بالجسم وللحفاظ على نعومة الجلد ويساعد على صحة الجهاز الهضمى والأعصاب.
فيتامين (ج)	الموالح – الجوافة – الفراولة – الفلفل الأخضر– الطماطم – ورق العنب – الجرجير البقدونس	يساعد على إلتئام الجروح وينشط امتصاص الحديد فى الجسم ويدخل فى المواد الرابطة أو اللاحمة للخلايا مثل

		الغضاريف.
فيتامين (هـ)	زيت جنين القمح – الزيوت النباتية الخس – الكبد – الكلاوى – الخضراوات الورقية الخضراء	مهم فى تنظيم وظائف الجهاز التناسلى حيث ثبت انه يمنع العقم فى الفئران ووقاية فيتامين (ج) من الأكسده.
فيتامين (ك)	الخضراوات الخضراء وخاصة السبانخ والكرنب والقرنبيط والطماطم والبسلة الخضراء – اللبن – البيض – الكبدة – السمك	مهم فى تكوين مادة (السبروترومبين) فى الكبد والمهمة فى عملية تجلط الدم
فيتامين (ب ٦)	الشعير – الموز – اللبن – المخ – الكبد – جنين حبة القمح – الخميرة	تقوية المناعة فى الجسم ضد الأمراض يساعد على علاج القىء المستمر الحامل فى الثلاث شهور الأولى من الحمل
فيتامبن (د)	الأسماك التى تحتوى على دهون – البيض – زيت كبد الأسماك – الزبد الجبن – من تأثر أشعة الشمس على الجلد	هام للنمو وتكون العظام والأسنان يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء
الحديد	الكبد– القلب – الكلى – صفار البيض – اللحوم الحمراء –الخضوات الورقية الداكنة – الفواكة المجففة (المشمش – الزبيب – البلح) العسل الأسود البقول الجافة – الخبز المصنوع من القمح كامل القشرة	لبناء خلايا الدم الحمراء ويدخل فى انتاج المضادات الحيوية ويلعب دور فى التخلص من سمية الأدوية فى الكبد
الكالسيوم	اللبن ومنتجاتة – السمك – السرين – السالون الخضروا الورقية الخضراء	لبناء العظام والأسنان وتنظيم وظائف الأعصاب والعضلات – امتصاص فيتامين (ب١٢) خلال جدر الأمعاء

		يعتمد على وجود الكالسيوم
اليود	الأسماك – الملح المدعم باليود الخضراوات المزروعة بالقرب من البحار.	لتنظيم اعمال الغده الدرقية

بعض الوجبات المتكاملة :

١–كفتة سمك + بطاطس بيورية + سلطة خضراء + عصير ليمون + خبز بلدى.
٢–كانللونى + دجاج محمر + تبولة + برتقال (فاكهة الموسم).
٣–مكرونة أسباجتى بالزبد والجبن الرومى + كباب حلة + سلطة خضراء + كريم كراميل.
٤–نجرسكو + بفتيك مقلى بالبيض والبقسماط + سلطة خضراء + عصير برتقال.
٥–لحم بارد + محشو ورق عنب + سلطة خضراء + موز (أى فاكهة).
٦–مكرونة بالجلاش + دجاج رستو + سلطة خضراء + جيلى بالكريمة.

١ – كفته سمك :

٢/١ كيلو سمك – بيض وبقسماط للتغطية - ١ ملعقة زبدة - عصير ليمون - ١ كوب بطاطس مسلوق - بيضة – حلقات ليمون للتقديم – ملح - فلفل - زيت (للتحمير).

الطريقة :

١–يسلق السمك جيداً وينزع منه الشوك والجلد ويهرس بالشوكة.
٢–تغسل البطاطس جيداً وتسلق فى ماء مغلى مضاف إليه ملح حتى ينضج ثم ينزع قشرها وتهرس جيداً ويضاف إليها الزبد.
٣–يخلط السمك بالبطاطس ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون ويعجن الخليط بالبيضة.
٤–يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو أصابع حسب الرغبة بالقطاعة.

٥-تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط ويضغط قليلاً فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيداً.
٦-يقدح الزيت وتحمر الكفتة جيداً.
٧-تنشل الكفتة وتوضع على ورق زبدة لامتصاص الدهن الزائد.
٨-ترص الكفتة فى سرفيس التقديم وتجمل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة.

بطاطس بيورية

المقادير :

١ك بطاطس - ١ كوب لبن ساخن - ١/٢ ١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ١/٢ ملعقة شاى ملح - ١/٨ ملعقة شاى فلفل.

الطريقة :

١-تسلق البطاطس مقشرة ومقطعة فى كمية كافية لتغطيتها من الماء المغلى، نهدأ الحرارة حتى تنضج مع تغطية الإناء (١٥-٢٠ دقيقة).
٢-عندما تنضج وتتشرب الماء، يكشف الغطاء وتهرس بشوكة فى نفس الإناء وهى على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة تماماً.
٣-يضاف إليها اللبن الساخن تدريجياً وكذلك الزبد وتخفق بملعقة خشب بقوة على النار الهادئة حتى تبيض تماماً.
٤-تتبل بالملح والفلفل وتغرف فى طبق ساخن بشكل هرمى وتجمل سريعاً بظهر الشوكة.

كانللونى

المقادير :

٢ بيضة مخفوقة - ملعقة كبيرة سمن - ١/٢ ١ كوب دقيق منخول - ١/٢ ملعقة شاى بيكنج بودر - ١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم - ٣/٤ كوب عصير طماطم - جبن رومى مبشور.

الطريقة :

١-يخلط الدقيق والمقادير الجافة فى سلطانية وتعمل حفرة فى الوسط.
٢-يصب البيض واللبن فى الحفرة.
٣-تخلط المقادير جيداً وتضرب بملعقة خشب أو بمضرب سلك يدوى للحصول على عجين ناعمة ملساء يسهل صبها. (يضاف قليل من اللبن للحصول على السمك المطلوب أى فى قوام الكريمة السائلة).
٤-تسخن طاسة تيفال ويوضع بها جزء صغير من المادة الدهنية (١/٢ ملعقة شاى) تكفى لتغطية قاعتها خفيفاً دون زيادة ويصب الزائد منها ويسخن جيداً قبل وضع العجينة.
٥-يملأ فنجان قهوة بالخليط ويصب فى الطاسة الساخنة وهى بعيدة عن النار حتى يتجمد سريعاً قبل أنه يغطى قاع الطاسة بطبقة رفيعة سمكها ١/٤ - ١/٢ سم ثم تعاد الطاسة على النار حتى يتجمد السطح السفلى.
٦-تهز الطاسة بإستمرار أثناء تجمد القرص لتحريكه من مكانة وحتى يحمر السطح السفلى بلون ذهبى متجانس ويقلب بعد ذلك باحتراس لتحمير السطح الثانى.
٧-يرفع القرص من على النار ويوضع على صينية.
٨-تكرر العملية حتى ينتهى الخليط.
٩-يحشى كل قرص باللحم العصاج ويلف ويوضع فى طبق بيركس مدهون دهن خفيف.
١٠- يسقى الكانللونى (أصابع محشية باللحم العصاج وملفوفة ومرصوصة بجوار بعضها) بعصير الطماطم المتبل ويرش بالجبن الرومى المبشور ويوضع فى فرن حار.
١١- يقدم ساخناً.

دجاج محمر

المقادير :-

دجاجة - بصلة - ملعقة سمن - فلفل أسود - ملح - حبهان - ورقة لورا.

الطريقة :-

١-تجهز الدجاجة ومنظف.

٢-يرفع وعاء نصفه ماء على النار وعند الغليان تضاف الدجاجة وكذلك بصلة بعد تقشيرها كما يضاف الفلفل الأسود والملح والحبهان ووقة لورا.

٣-عند نضج الدجاجة يرفع الوعاء من على النار، وتنشل الدجاجة من الشوربة وتترك حتى تهدأ حرارتها.

٤-نقطع الدجاجة إلى أربع أجزاء، ثم يقدح السمن وتضاف أجزاء الدجاجة لتحمر وعند الاحمرار ترفع من طاسة التحمير وترص فى الطبق وتجمل.

تبولة

المقادير : ٤/١ كيلو برغل مغسول وينقع لمدة ١-٢ ساعة - ٢ وحدة طماطم كبيرة مقطعة قطع صغيرة - بصلة متوسطة مبشورة - ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفرى - ٤/١ كوب زيت زيتون - خس - فلفل أخضر - ملح - فلفل أسود - ٤/١ كوب عصير ليمون.

الطريقة :

١-يصفى البرغل من الماء ويعصر جيداً.

٢-يوضع البرغل بالمصفاة فوق أناء عميق به ماء مغلى على النار ويغطى البرغل حتى ينضج على البخار ثم يرفع ويترك ليبرد.

٣-يضاف للبرغل البصل + البقدونس + الطماطم + النعناع + الخس المقطع.

٤-تقلب المقادير السابقة مع بعضها.

٥-تتبل بزيت الزيتون والليمون والملح والفلفل الأسود وتقلب جيداً.

٦-تغرف فى طبق سلاطة وتجمل بالطماطم والخس.

مكرونة أسباجتى بالزبد والجبن الرومى

المقادير : ٤/١ ك مكرونة أسباجتى مسلوقة - ٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ٢ ملعقة كبيرة زبد - ٢/١ ملعقة شاى ملح - فلفل - قليل من الفلفل الأحمر.

الطريقة :

١-تسلق المكرونة صحيحة وفى اناء كبير الحجم به كمية كافية من الماء الذى يغلى مع ترك الإناء مكشوفاً ووضع ملعقة زيت وتقلب باحتراس بشوكة طويلة لمنع التصاقها.

٢-تصفى وتشطف سريعاً للتخلص من النشا الزائد فتتفرق عن بعضها.
٣-تعاد ثانية للإناء النظيف وتسخن على نار هادئة حتى يتبخر الماء الزائد.
٤-يضاف الزبد للمكرونة الساخنة والتوابل ويهز الإناء بلطف أو تقلب بخفة بالشوكة لخلطها بالزبد المنصهر دون أن تتفتت.
٥-تغرف فى الطبق وترش بطبقة جيدة من الجبن الرومى.
٦-يرش الوجه خفيفاً بالفلفل الأحمر.
٧-تقدم ساخنة مبارة بعد تجميلها بعود بقدونس.

كباب حلة

المقادير :

ك لحم من الفخذة - بصلة كبيرة - ملعقة سمن - فلفل أسود ناعم - ملح.

الطريقة :

١-يجهز اللحم ويقطع قطعا شبه مكعبة تقريباً.
٢-يقشر البصل ويقطع ويحمر حتى اللون الوردى ثم يضاف إليه اللحم ويقلب مع إضافة الفلفل الأسود ثم يغطى الوعاء (وتخفض الحرارة) حتى يجفف الماء (ماء البصل + ماء اللحم).
وإذا لم ينضج اللحم يضاف الماء تدريجياً حتى يتم النضج.
٣- *عند نضج اللحم وجفاف الماء يضاف الملح المطلوب ويقلب ثم يرفع الوعاء من على النار ويغرف كباب الحلة ويقدم وهو ساخناً.*

كريم كراميل

المقادير :

٤-٥ بيضات - ٢/١ كوب ماء - ٢ كوب لبن - فانيليا - ٢/١ كوب سكر سنترفيش.

الطريقة :

١-يجهز الكراميل بتسييح ملعقتين كبيرتين من السكر فى قالب الكريمة مع قليل من الماء أو بدونه حتى يصير بنى اللون - يحرك القالب دائرياً حتى يغطى الكراميل القاع والجوانب كلها ثم تضاف ملعقة ماء مغلى.

٢-يخفق البيض خفقاً مع الفانيليا ثم يضاف اللبن الدافئ والسكر ويقلب جيدا حتى يذوب السكر تماماً تصب الكريمة فى القالب باستخدام مصفاة.

٣-يوضع القالب فى صينية ماء بحيث يغطى الماء ثلثى القالب فقط ثم تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج الكريمة ويحمر السطح وتختبر بالسكين.

٤-يرفع قالب الكريمة عندما يبرد قليلاً ثم يوضع فى الثلاجة.

٥-عند التقديم تسلك الكريمة بسكين حادة من الحواف ويهز القالب قليلاً عند قلبه فى طبق التقديم.

نجرسكو

المقادير : ٢/١ ك مكرونة أسباجتى مسلوق - ٤ صدور دجاج أو دجاجة كاملة ٢ مقدار صلصة بيضاء - ٤/١ كوب جبن رومى مبشور - ملح - فلفل - عصير ليمون.

الطريقة :

١-تسلق المكرونة وتغسل جيداً بعد السلق.

٢-يسلق الدجاج ثم ينزع الجلد والعظم والدهن.

٣-يقطع الصدور أو لحم الدجاج كاملة إلى شرائح رقيقة بعكس اتجاه الألياف ثم تتبل خفيفاً بالملح والفلفل وعصير الليمون وتترك قليلاً.

٤-تعمل الصلصة البيضاء متوسطة السمك وتخلط بالجبن الرومى المبشور.

٥-تدهن صينية مناسبة بالسمن.

٦-تخلط المكرونة مع نصف مقدار الصلصة البيضاء والدجاج المقطع وتوضع فى الصينية ثم يصب باقى مقدار الصلصة ويرش السطح بالجبن الرومى المبشور وتزج فى فرن حار حتى تنضج ويحمر السطح وتقدم ساخنة.

بفتيك مقلى بالبيض والبقسماط

المقادير :

١ك لحم من الفخذة ويفضل البتلو أو اللحم الصغير عموماً - كوب كبير بقسماط أبيض ناعم - ٣ بصلة مفرية - سمن للتحمير (يفضل الزيت) - خل - ٤ بيضات - فلفل أسود - ملح.

الطريقة :

١- يجهز اللحم ويقطع ترنشات بسمك ١ سم ثم يبط (ثم يوضع فى أناء مع بصل مفرى + خل لمدة لا تقل عن ساعتين).

٢- يخفق البيض جيداً ويضاف إليه الفلفل الأسود والملح.

٣- يقدح الزيت ثم يقلب ترتش من اللحم فى البيض وينشل من البيض ويقلب فى البقسماط ويضاف مباشرة إلى الزيت ليحمر على الوجهين.

ويراعى أن تكون النار هادئة حتى يتم النضج جيداً.

لحم بارد

المقادير

عرق لحم بتلو أو كندوز	٨ فصوص ثوم
٢ ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهارات.

الطريقة

١- ينزع الدهن والجلد من اللحم ثم يخرم بطرف السكين على مسافات متباعدة ويوضع في كل فتحة فص من الثوم وقليل من الملح والفلفل والبهارات.

٢- يلف جيدا بواسطة دوبارة حتى يتماسك اللحم مع الثوم ويشوح فى السمن حتى يتماسك اللحم مع الثوم ويشوح فى السمن حتى يحمر ثم يضاف آلية الماء تدر يحيا حتى يتم النضج.

٣- يرفع من الإناء وتنزع الدوبارة ويترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات رفيعة ويرص فى السرفيس.

٤- يجمل بوحدات من البطاطس الشيبسى.

محشو ورق عنب

المقادير

٢١١ كيلو ورق عنب-	٤١٣ كوب أرز
٢١١كوب عصير طماطم-	بصلة متوسطة مفرية
بصلة - حلقات-	جزر
٢ ملعقة عصاج-	ملعقة متوسطة سمن أو زيت
ملعقة صغيرة نعناع جاف-	ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
ملح - فلفل -	

الطريقة

١-يغسل الأرز ، ويقلب مع خلطة العصاج والبطلة المفرية والبقدونس المفرى والزيت والنعناع الجاف ويتبل بأملح والفلفل ثم يضاف عصير الطماطم ويلقب جيدا.

٢-تغسل أوراق العنب وتنزع أعناقها ثم تلق فى قلقل من الماء المغلي وتوضع فى مصفاة.

٣-تحش أوراق العنب بكمية صغيرة من الخلطة بحيث تكون الجهة الملساء الى الخارج ثم ترص أصابع المحشو فى أناء على فرشة من حلقات الجزر والبصل وعناقيد ورقة العنب.

٤-يوضع الإناء على النار ويسقى بالشوربة المغلية مع ما تبقى من عصير الطماطم المختلفة من خلطة الحشو.

٥-يترك يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تهدأ النار ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الشوربة المغلية كلما أحتاج الأمر.

العصاج

المقادير

٢١١كيلو لحم مفرى ٢ ملعقة سمن ١ بصلة مفرية

ملح - فلفل - بهارات.

الطريقة

١- يحمر البصل قليلا فى السمن (يشـوح) ثـم تصـاف اللحـم والتوابل.

٢- يتم تقليب الخليط على نار هادئة حتى يحمر اللون.

٣- يضاف قليل من الماء تدريجيا حتى ينضج اللحم.

مكرونة بالجلاش

المقادير

١/٤كيلو مكرونة مسلوقة	كوب عصير طماطم
١/٤كيلو لحم مفروم	٢ بيضة مخفوفة
١/٢ كيلو جلاشى	ملح وفلفل
ملعقة كبيرة سمن	١/٢ مقدار صلصة بيضاء

الطريقة

١- تسلق المكونة وتغسل جيدا بعد السلق.

٢- يعمل العصاج بالطماطم ويتبل بالملح والفلفل.

٣- يضاف العصاج للمكونة ويخلط جيدا ثم يضاف إليها الصلصة البيضـاء والبيـض المخفوق ويعاد التتبيل ثانية.

٤- ترهى صينية مستديرة بالسمن ويغطى القاع والجوانب بالجلاش بطريقة هندسـية جميلة.

٥- توضع المكونة فى القالب ويطبق عليها الجلاش ويوضع عليها دائرتان من الجلاش على السطح أو حسب شكل الصينية.

٦- يرش السطح بالسمن السائح وتزج فى فرت حار نوعا حتى يحمر .

٧- تترك حتى تهدا قليلا ثم تقلبه فى طبق مستدير وتقـدم سـاخنة وتجمـل بعـرق بقدونس.

العصاج

المقادير

٢١١ كيلو لحم مفروم ٢ ملعقة سمن ١ بصلة مفرمة ملـــح
فلفل بهارات كوب عصير طماطم .

الطريقة

١-يحمر البصل قليلا فى السمن (يشوح) ثم تضاف اللحم والتوابل.
٢-يتم تقليب على نار هادئة حتى يحمر اللون .
٣-يضاف عصير الطماطم تدريجيا الى اللحم حتى يتم النضج.

الصلصة البيضاء

المقادير

٢ ملعقة كبيرة زيد ملح ـ فلفل ١ كوب سمن
٢ملعقة كبيرة دقيقة

الطريقة

١-يذاب الزبد على نار هادئة ويقلب فيها الدقيق باستمرار حتى يصير زهبى اللون.
٢-يرفع من على النار ويضاف اللبن بالتدريج مع التقليب المستمر بالمضرب السلك.
٣-يعاد الخليط الى النار ويضاف الملح والفلفل ويقلب حتى يغلظ قوامة حوالى دقيقتين وحتى تنضج الصلصة.
٤-يمكن إضافة بعض التوابل لتكسبها طعما مختلفا مثل القرنفل وجوزة الطيب.

دجاج رستو فى الفرن

المقادير

فرحة بصلة عصير ليمون جزره كبيرة طماطم حمـــراء
واحدة ملعقة سمن فلفل أسود ناعم ـ ملح

الطريقة

١-تغسل الدجاجة جيدا وتصفى من الماء.
٢-يقشر البصل ويبشر ثم يقشر الجزر ويبشر ويخلط مـــع البصـــل ويضـــاف اليـــها الطماطم بعد أن تقطع صغيرة مع أضافه الفلفل الأسود والملح .
٣-تدهن صينية بالسمن ثم تقلب الدجاجة فى الخلطة ثم توضع فى الصينية مع أضافـه الخطة ويرش السمن المقدوح على السطح .

٤-تزج الصينية فى الفرن وعند النضج واحمرار السطح ترف من الفرن .
٥-توضع فى طبق سرفيس مع أضافه السوس الناتج من البصل والجزر.

جيلى بالموز والكريم شانتيه

المقادير

باكو جيلى ٢ كوب ماء ملعقة كبيرة بورة كسترده ٣ملاعق كبـيرة سكر ملعقة صغيرة فانلتا قشـر ليمـون موز كـوب لبـن بياض بيضة ملعقة عصير رمان أو فراولة أو بوردة كركدية.

الطريقة

١-يذاب الجيلي فى الماء المغلي ثم يترك لهذا .
٢-تقطع أصابع الموز حلقات رفيعة مناسبة يوضع بعضها فى الكتوس أو السـلاطين العميقة الصغيرة وفوقها قليل من الجيلى وتترك فى الثلاجة حوالى ١٠ دقائق حتـى يتماسك الجيلى.
٣-تكرر العملية بوضع الموز والجيلى وتعاد الكؤوس الى الثلاجة حتى ينتهي مقـدار الفاكهة والجيلى كله وتترك فى الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل حتى تتماسك تماما.
٤-تجهز الكسترده بإضافة البودرة الى قليل من اللبن البارد وتذاب ثم يصـب عليـها اللبن المغلى المحلى بالسكر ويرفع على النار هادئة لمدة ٥ دقـائق مـع التقليـب المستمر ثم يضاف البياض المخفوق مع ملعقة عصـير الرمـان أو الفراولـة أو الكركديه لتلوينه باللون الوردى.
٥-تصب كريمة الكسترده على كؤوس الجيلى وتترك لتبرد وتتجمـر يجمـل الوجـه بالكريم شانتى الملون بعصير الفاكهة الوردى وتزين ببعض حلقات الموز ويقدم فى الحل ويمكن تجميل الوجه بقشر الليمون المقطع رفيعا.

تقييم مكونات الوجبات الغذائية

عند تقيم أى وجبة غذائية لابد من معرفة مكونات هذه الوجبة وطريقة الأعــداد حتى يمكن تقييمها تقييما شاملا على ما تحتويه من عناصر غذائية.

البروتين - الدهون - الكربوهيدرات - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الماء .

فعلى سبيل المثال تقييم هذه الوجبة

نجرسكو - بفتيك مقلى بالبيض والبقسماط - سلطة خضراء - عصــير برتقــال - نجدا فى هذه الوجبة تحتوى على:-

دجاج - جبن رومي مبشور - ملح - فلفل - لحم - صلصة بيضاء بيض - بقسماط - سلطة خضراء (طماطم - خيار - جزر -خس - فلفل أخضر) عصير برتقال.

فهذه الوجبة تعتبر متكامل وذلك لأحتواتها على:-

١- الكربوهيدرات موجودة فى – المكرونة - الدقيق (الصلصة البيضــاء) - بقســماط (التغطية اللحم) وبنسب صغيرة فى الخضروات الخضراء.
٢- البروتين موجود فى (الدجاج - جبن رومى - لحم - بيض)
٣- الدهون موجودة فى (جبن رومى - بيض - دهونه (الصلصة البيضـــاء) - دهـون التحمير.
٤- الأملاح المعدنية والفيتامنيات موجودة فى السلطة الخضراء - عصير البرتقال.
٥- الماء (محتوى المواد الغذائية على ما بها من ماء + الماء المضاف الى الطــهى - عصير البرتقال.

تقدير تكلفة المنتج :-

عند حساب تكاليف أى منتج يجب أن نأخذ فى الاعتبار الأمور الآتية :

١ - الخامات :-

وهى عبارة عن المواد الخام التى تستخدم فى إنتاج سلعة معينة وهنا يجــب أن يتم حساب قيمة المواد الخام أو الخامات التى تدخل فى إنتاج المنتج.

٢ - *العمالة :-*

يجب حساب أجور العمال الذين يقومون بتشغيل الآلات والعمل عند إنتاج السلعة.

٣- *الإهلاك :-*

يجب حساب قيمة الإهلاك الذى يطرأ على قيمة الأصول الثابتة مثل (الأجهزة - الآلات) نتيجة الاستعمال فى الإنتاج.

إذ أنه يتم حساب تكاليف المنتج من خلال المعادلة الآتية

تكاليف المنتج = ثمن الخامات والمواد الخام + أجور العمال والمصروفات + نسبة اهلاك الأدوات.

الطرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزه المطبخ

لا شك أن الدراسة وتجارب الحياة لا تعطى الإنسان كل شئ، بل البعض القليـــل وليس الكثير، ويظل الإنسان في حاجة إلى المعرفة وطلب الاستزادة منها طوال حياتـه ، لذا فلابد أن يتعارف جميع أفراد الأسرة على محتويات المطبخ وكيفية أستخدم الأجهزة والأدوات وذلك لتخصيص الأمان داخل المنزل حيث أن العمل لم يعد قاصرا فى المـــنزل على ربه الأسرة وحدها ولكن جميع أفراد الأسرة يشـــتركون فـــى الأعمـــال المنزليـــة لإحسانهم بالمسئولية المشاركة فى أعباء المنزل اليومية.

ونظرا لأن المطبخ أهم مكان فى منطقة العمل إذ أن به تتم عملية أعداد الطعـــام وطهيه وتنظيف الأجهزة والأدوات الموجودة به. ويتصل المطبخ مباشرة بمطقة المعيشة فى أى نوع من أنواع المساكن.

ويتكون المطبخ من عده أماكن للعمل كا مكان منـــها يتضمـــن ثلاثـــة مكونات رئيسية:-

١- أسطح العمل. ٢- أماكن التخزين.

٢- الأدوات والأجهزة اللأزمة للعمل.

وعند تجميع هذه المكونات الثلاثة لعمل ما فى مكان واحد فاننا نكون مركز وفى المطبخ توجد عده مراكز.

مركز الحوض - مركز الثلاجة - مركز الأعداد والتجهيز - مركز الموقد - مركـــز أدوات الغرف - مركز تناول الطعام.

مميزات طريقة مراكز العمل فى المطبخ:-

١- توفر الكثير من الجهد والوقت والتفكير حيث أن كل مركز يحتوى على كل ما قـــد يحتاجه القائم بالعمل أثناء أدائه.

٢- تقلل طريقة المراكز من عدد الخطوات التى يقطعها الفرد فى التنقـــل يـــن أرجـــاء المطبخ عند تجهيزا عمل أو القيام به أو لأعاده ترتيب المكان.

٣- تمكن طريقه المراكز من استمرار العمل نظرا لقلة المقاطعات الناتجة عن البحث فى أماكن مختلفة عن شئ ما لازم للعمل .

وهناك مجموعة من الإرشادات يجب مراعاتها عند ترتيب المراكز.

- يوضح مركز الموقد والحوض متجاورين لأن البيت تنتقل بينهم أكثر من غيرهم أثناء العمل بالمطبخ.
- يوضح مركز الأعداد قريبا من الحوض وعند استعمال الفرن بكثرة فانه من المهم أيضا أن يوضح مكان الأعداد قريب من الفرن.

ويتبع تنظيم المطبخ عاده الأشكال الأربعة الأتيه:-

١ - *مطبخ ذو حائط واحد:-*

ويوجد فى الشقق الصغيرة وفيه توضع الأجهزة ووحدات العمل (الحوض - الموقد - الدواليب...) مرصوصة فى جانب واحد من أحد جدران المطبخ ويعبية تباعد مراكز المطبخ وطول المسافة بينها.

٢ - *مطبخ ذو حائطين متوازين:-*

وفيه توضع الأجهزة ووحدات العمل فى صفين متوازيين بجانب حائطين متوازيين وهو يتيح فرص لأضافه قطع عديدة.

٣-مطبخ على شكل حرف "L" :-

وفيه توضع الأجهزة ووحدات العمل على شكل زاوية قائمة بحيث تشغل جدارين متجاورين ويعيبه صعوبة استغلال ركن المطبخ (زاويةL)إلا إذا استعملت.

٤ - **مطبخ على شكل حرف"U" :-**

وفيه توضع الأجهزة ووحدات العمل فى شبه دائرة بحيث تشغل ثلاث جدرأن من المطبخ ومن عيوبه وجود زاويتين يصعب استعمالهما كذلك يصعب على أكثر من فرد التواجد فى المطبخ.

ويجب مراعاة الشروط التالية عند القيام بتنظيم المطبخ:-

١-يكون مكان الطهى قريبا من الحوض.

٢-أن تكون منضدة تجهيز الخضراوات قريبة من الحوض ومكان الطهى.

٣-أن يكون مكان حفظ الأطباق ملاصقا للحوض.

٤-أن يتم حفظ علب الملح والتوابل والسمن قريبا من مكان الطهى.

٥-مراعاة المسافة بين مكان الطهى والثلاجة الكهربائية .
٦-ستحسن وجود منضده صغيره بجوار الثلاجة أثناء أعداد الوجبات
٧-مراعاة توفير مسافة كافية لفتح ضلف دواليب المطبخ خاصة السفلية.
٨-مراعاة ترك مسافة لا تقل عن ١٠٠ سم أمام الفرن حتــى يســهل العمــل بــدون التعرض الحرارة الفرن الزائدة.

العادات الملبسية والعوامل المؤثرة عليها

تؤثر الملابس على المجتمع من حيث أنها واجهة له وهى التى تعكس حضـــارة المجتمع الذى فيه فمن خلال الملابس وتصميماتها يمكن الحكم على المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهذا المجتمع ، وللملابس دور كبير فى توطن العلاقة بين الفرد والمجتمـــع حيث تعكس عاداته وتقاليده من خلالها.

ولكل مجتمع عاداته الملبسية ولكل فرد فى عاداته وسلوكه الملبسى الذى يتســم به ويحدده وفقا لظروفه الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وكذلك وفقا لعادات وتقـــاليد المجتمع الذى يعيش فيه وارتباطه بالدين والتراث والسن.

١- **المناخ:-**

لكل بلد طقس معين يختلف عن باقى البلاد فمنـــها البـــلاد ذات المنـــاخ الحـــار وغيرها ذات المناخ البارد وغيرها ذات مناخ معتدل.

وبناء على المنا تتحدد نوعية الملبس ففى البلاد الحارة يجب أن نرتدي الملابس الخفيفة سواء القطنية أو الكتانية أو الفسكوز لأنها تتناسب مع الأجواء الحارة وفى البـــلاد ذات المناخ البارد لابد من ارتداء الملابس الصوفية أو الفراء أو الملابس الثقيلة بصفة عامة والتى تحفظ درجة حرارة الجسم ولا تسمح بتشرب الحرارة من والى الجسم.

٢- **التقاليد:-**

لكل مجتمع تقاليده التى يرتبط ويحافظ عليها ونجد اختلافا واضحا بين ارتبـــاط أفراد مجتمع القرية بتقاليدهم عن ارتباط أفراد مجتمع المدينة بتقاليدهم ويرجع السبب فى ذلك إلى أن مجتمع القرية يسوده الثبات والاستقرار ولذلك نجد أن أفكاره محددة لا تتغير ولا تتبدل.

أما مجتمع المدينة فيتميز بالتحرر والاتساع والحركـــة لتعـــدد ســـكانه وتحـــدد اتجاهاته وأعماله فهو بعيد عن الثبات والاستقرار الموجودين فى مجتمع القرية.

وفى مجال الملابس نجد أن القرية أكثر محافظة على تقاليدها الملبسية كما أنـــها أسرع محاربة لكل جديد مهما كان وأرسخ تأييدا فى ذات الوقت لكل عتيق مهما كانـــا

المدنية أكثر تحررا من التقاليد والعرف وأكثر تأثرا بما يحدث من تغيير فى طرز الملابس وأشكالها وألوانها وخاماتها.

وهناك بعض التقاليد الموروثة فى مجتمعى القرية والمدينة مثل تقليد ارتداء الملابس الجديدة فى الأعياد وارتداء الملابس الوطنية فى المناسبات القومية والاحتفالات الرسمية وهذا تقليد موروث من جيل إلى جيل هذا واضحا فى الزى الوطنى اليابانى (الكيمونو) والسارى الهندى والثوب السودانى والعباءة السعودية.

٣- الدين:-

إن احتشام الملبس من أهم الظواهر التى تتسم بها بعض الأديان السماوية وأهمها الدين الإسلامى فقد نادى الإسلام بالاحتشام فى الملبس وخاصة احتشام المراة فى ردائها وتعددت الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة. التى تطلب الاحتشام فى الزى حتى لا يجذب الملبس إنتباه الآخرين نحو مفاتن الجسم وللدين تأثير على نوعية الملابس وبالتحديد ملابس رجال الدين وما يرتدونه من عمامة يختلف شكلها ولونها باختلاف الأديان كما نرى فى عمامة ورداء المشايخ والقسيسين وكذلك رداء الراهبات المسيحيات والداعيات الإسلاميات ومن خلال هذه الملابس تستطيع أن نتعرف على انتماءاتهم.

٤- التراث:-

التراث هو القديم الذى يورث من جيل سواء فى صورة ماديات أو معنويات وتعتبر الملابس الموروثة من التراث المادى ونلمس ذلك بصوره واضحة فى الملابس الشعبية التى تورث من جيل إلى جيل وهذه الملابس ترتبط ارتباط كبيرا بالتراث وبالأخص التراث الشعبى الذى يتميز به عن باقى الشعوب المجاورة وتبدو فى الزى الشعبى الذى نراه منذ القدم وحتى الآن.

٥- السن:-

يؤثر السن فى نوعية فمراحل الطفولة سواء مرحله المهد أو الطفولة المبكرة أو المتوسطة أو المتاخرة متطلبات ملبسيه يتناسب مع المرحلة العمرية أو السنن من الطفولة وحتى الشيخوخة وللسن ارتباط كبير بالملبس وعلية نحدد اللون المناسب له والخامة الملائمة والشكل والموديل المناسب والأداء الحركى والراحة النفسية لكل مرحله من هذه المراحل.

تدريبات على الوحدة الثالثة

السؤال الأول: أكملى العبارات التالية :

١-من العوامل التى تؤثر على العادات الملبسية ....، ....، ....

٢-توجد الكربوهيدات فى اللبن على صورة .... الذى يسـهل امتصاصـه ....، ....

٣-تحتوى الخضروات على نسبة عالية من .... ولذلك فهى غنية بالفيتامينات التى تذوب فى ....

٤-من مصادر الكربوهيدرات ....، ....، ....

٥-يحتاج الجسم البروتينات لـ ....، ....، ....

٦-فيتامين ب١ يساعد على تحديد الطاقة من .... وتنظيم ....

السؤال الثانى: اذكرى ما تعرفينه عن

- المحتويات الضرورية للصيدلية المنزلية.
- العوامل المؤثرة على العادات الملبسية.
- أهمية الكالسيوم والحديد واليود.
- مميزات طريقة مراكز العمل فى المطبخ.

السؤال الثالث: ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة (×) أمام الخاطئة

١-تحتوى البقول على نسبة عالية من الكاليسترول.

٢-تعتبر الخضروات الورقية مصادر جيدة للحديد.

٣-يختلف محتوى الحبوب من البروتين على حسب مصادرها.

٤-لوضح الأجهزة ووحدات العمل فى صفين متوازيين فى المطبخ على شكل حرف U.

الوحــــــــــدة الرابعــــــة

الفن فى البيئة والبيت

١-العوامل المؤثرة على دور الفرد فى إدارة شئون المنزل
٢- تفهم دور ومسئوليات الفرد
٣-أماكن حفظ الأطعمة
٤-تنظيم العمل فى معمل الأطعمة
٥-تنفيذ بعض القطع الملبسية

العوامل المؤثرة على دور الفرد فى إدارة شئون الأسرة

تمثل إدارة المنزل العمود الفقرى للاقتصاد المنزلى فهو يستهدف معرفة أفضل الطرق والأساليب لتحقيق حياة هانئة سعيدة للأسرة ، ولتحقيق هذا الفضل العظيم ، لابد أن يتعلم أفراد الأسرة كيفية صنع القرارات السليمة والحكيمة بأسلوب علمى، كى تساعدهم على اتباع أفضل الطرق لاستعمال ما يتوافر لديهم من موارد وإمكانيات لتحقيق ما يرجونه من أهداف ، وما يتطلعون إلية من آمال مرتبطة بجوانب الحياة المختلفة.

وهناك ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر على دور الفرد فى إدارة شئون الأسرة وهى:-

١- العوامل المالية. ٢-الوقت المتاح.

٢- الطاقة البشرية (الجهد).

وذلك لأن أى عمل من الأعمال مهما كان نوعه أو أهميته أو حجمه فانه لكى يتم لابد من استخدام كل من الوقت والجهد والدخل كمورد مسئول عن رسم الخطوط الهامة لشكل حياة الأسرة ومستوى ومعيشتها.

١- العوامل المالية :-

الدخل المالى هو كل ما يحصل عليه أفراد الأسرة من نقود فى صورة أجور أو مرتبات أو مكافآت مقابل ما يقومون به من أعمال فى فترة زمنية معينة قد تكون شهريه أو أسبوعية أو يوميه . وقد يكون من أرباح نظير استثمار رأس مال خاص فى أعمال تجاريه أو صناعية أو زراعيه أو ناتج عن امتلاك الأسرة عقار أو أطيان تدرلها ربع دورى.

وتختلف دخول الأسر من حيث :-

أ- موعدها :- يومية أو شهرية أو موسمية أو سنويه.

ب- ثباتها:- فقد تكون دخلا ثابتا منتظما مثل أجور موظفى الحكومة.

- أو غير ثابتة لا يمكن التاكد مما سوف تكون عليه فى الحاضر مثل النجار.

وتؤثر العوامل المالية على دور الفرد فى إدارة شئون الأسرة كما يلى:-

أ- فى حاله وفره دخل الأسرة النقدى يمكن للأسرة إنجاز أعمالها بأيسر السبل وذلك بشراء جهد الآخرين من مساعدين وخدم والا يضطر أفراد الأسرة إلى الاعتماد على موادهم البشرية إلا نادرا.

ب- فى حالة دخل الأسرة المحدود:- لا يكفى الدخل للوفاء باحتياجات الأسرة مما يضطر أفرادها إلى البحث عن موارد تنمى دخلهم عن طريق استخدام مواردهم البشرية وغير البشرية فيما عدا المورد المالى لإشباع حاجاتهم مثل القيام بأعمالهم المنزلية والإستفاده من الخدمات العامة المجانية مثل المستشفيات والمدارس المجانية.

ولذلك يجب على الفرد عند التخطيط لميزانية الأسرة مراعاة التالى:-

أ- مقدار الدخل. ب-مواعيد الحصول عليه.

جـ- حالة ثباته وانتظامه.

وهذه الأمور الثلاثة تفرض نفسها على كل أسره كما يلى:-

١-التخطيط والميزانية للدخل اليومى تختلف عن الميزانية والتخطيط للدخل الشهرى أو السنوى.

٢- التخطيط للدخل اليومى يقترب من الدخل الشهرى لأن أصحاب الأجور اليومية يقبضون على فترات متتالية كل أسبوعين مثلا.

٣-فى حالة الدخل الموسمى أو السنوى تضطر الأسرة إلى تنظيم الحصول على حاجاتها الموسمية مثل شراء الملابس دفعة واحده فى موعد الدخل السنوى ثم يتم حجز جزء من الدخل للنفقات اليومية والشهرية طول العام

٤-فى حاله الأسرة ذات الدخل غير الثابت يجب اللجوء إلى الادخار بكل الطرق الممكنة لتوفير رصيد يؤمن سير حياة الأسرة لفترة مقبلة.

- تقسيم العمل بين أفراد الأسرة:-

تتضح أهمية تقسيم العمل بين أفراد الأسرة كما يلى:-

١- العمل الكبير لا يؤديه فرد واحد ولذا ينبغي تقسيمه حتى يتمكن عدة أفراد من تأديته وذلك يساعد على تحديد المسئوليات وتوزيعها على الأفراد.

٢- تقسيم العمل فى حاله العمل الفردى يقلل الشعور بالملل لأن النجاح فى أداء جزء أو مرحله معينة من العمل يكون حافز على الاستمرار فى تكملة أداء بقية أجزاء العمل.

ولكن هناك عده عوامل يجب مراعاتها عند تقسيم العمل بين أفراد الأسرة:-

١- عدم تفتيت العمل إلى أجزاء اصغر أو أبسط من اللازم لأن فى ذلك تكرار للمسئوليات وتعطيل فى أداء العمل.

٢- تحديد المهارات والخبرات والقدرات الواجب توافرها فى الأفراد حتى يستطيعوا أداء العمل المطلوب بكفاءة وفاعليه.

٣- إذا كانت بعض الأعمال المنزلية غير مجببة لأفراد الأسرة كأعمال الطهى أو تنظيف المطبخ أو ترتيب وتلميع الأثاث المنزلى فيجب تعليم وتدريب وممارسة أفراد الأسرة لها حتى يكتسبوا خبرة فى أدائها بإتقان فتكون حافزا على حب هذه الأعمال.

٤- تحديد أفضل الظروف البيئية داخل مكان العمل بما يتناسب وعلاقة القائم بالعمل بالأدوات والعوامل المادية المحيطة لإتاحة أكبر قدر من الراحة البدنية والدهنية والنفسية حتى يؤدى العمل بأقصى كفاءه.

خطوات تقسيم العمل بين أفراد الأسرة:-

١- تقسيم العمل إلى أنشطه فمثلا تقسيم عملية أعداد الوجبة الغذائية إلى أنشطة تشمل:- الشراء - الاعداد - الطهى - التقديم - غسل الأوانى والأدوات - تخزين المتبقى.

٢-تحديد المتطلبات الأساسية لكل نشاط من مهارات وخبرات يجب أن تتوفر فى القائم بالعمل.

٣- إسناد المهام إلى الأفراد المؤهلين والقادرين على أداء العمل بكفاءة.

٤- التنسيق والربط بين الأنشطة المختلفة وبين مجهودات كل الأفراد.

التفرقة بين الحاجات والرغبات:-

لكل إنسان عمل يقوم به يستنفذ جزاء من نشاطه وحيويتة وهو يبذل هذه الجهود تحقيقا لغرض اقتصادى هو إشباع الحاجات.

تنشأ الحاجة من الضرورة البيولوجية للبقاء على قيد الحياة، كما قد تنشأ الحاجة من مجرد الخضوع للتقاليد والعادات والبيئة الاجتماعية التى ينتمى اليها الإنسان، والحاجة فى الاقتصاد لها معنى واسع حيث يمكن تعريفها بأنها.

الرغبه فى الحصول على شئ يمنع ألما حسيا عن الشخص أو يوقف استمراره وترتكز الحاجات إلى ثلاثة أركان هى:-

١- الإحساس بالألم أو الشعور بالحاجة .

٢-معرفة وسيلة لإزالة الألم.

٣- الرغبة فى استعمال الوسيلة لإزالة الألم.

ويمكن ترتيب الحاجات وفق نظام هرمى كالآتى:-

١- الحاجات الفسيولوجيه أو الحاجات الأولية مثل الطعام والماء والهواء والدفء والإشباع.

٢- حاجات الأمن.   ٣-حاجات الحب والانتماء.

٤-حاجات التقدير الاحترام.   ٥- الحاجة إلى تحقيق الذات.

تفهم دور ومسئوليات الفرد

يساعد الاقتصاد المنزلى الفرد ويزوده بالمعارف والقدرات والمهارات ليصبح فى النهاية عضوا منتجاً يسهم فى الإنتاج الاجتماعى، شديد الارتباط بمجتمعة، مؤمنا بـالقيم الأساسية والأهداف القومية ، متحرراً من رواسب الماضى فـى موقفـة مـن العمـل، وبخاصته العمل اليدوى ، ولتحقيق ذلك فلابد من الاهتمام بالعوامل التالية

فهم النفس

تتمثل فى ملاحظة الفرد لنفسه وفحص ذاته والتدقيق فيها ووعى الفرد بنفسـه، والوعى بأن شخص آخر يعيه وعندما يشعر الفرد بالارتباك والحيرة فيرجع ذلك عـاده إلى أن الفرد يخشى أن يراه الآخرين فى صورة خلاف الصورة التى يرى هو نفسه بـها أو ربما لأنه يخشى أن يكون قد أظهر ذاته بمظهر لا يتفق مع شخصية.

ولا يكفى للشخص أن يعرف نفسه ويرضى عن نفسه ثم يتخـذ موقف سلبى وانما يجب العمل بشكل إيجابى على تنمية ما يتمتع به من إمكانات وقدرات إلى أقصى درجة يمكن بلوغها بما يحقق النفع والفائدة له ولمجتمعه ويجعل الفرد يشعر بكفاءته وفعاليته.

- *العلاقات مع الآخرين:-*

نظرا لكون الفرد عضواً فى مجتمع يحيا وسط الآخرين ويتفـاعل معـهم فـإن استمتاعه وشعوره الإيجابى بسعادته مع نفسه لا يتم إذا اصطدم أو تعارض مع سـعادة الآخرين ولذلك فإن شعور الفرد بالسعادة يتوقف على علاقاته الاجتماعية مع الآخريـن أى أنه يتوقف على قدره الفرد على بناء روابط أسرية متينة وعلـى الإسـهام بـدور إيجابى فى المناسبات الاجتماعية وعلى اقامه وتكوين العلاقات الإنسـانية والصداقـات المثمرة مع الآخرين والاندماج الاجتماعي للانتماء والشعور بتقدير الآخرين ومسـاندتهم الوجدانية.

ويجب أن ينظر الفرد إلى الآخرين ومصالحهم مثلما ينظر إلى نفسه ومصالحة بعمــــق واعتبار ويتخلى عن الأنانية إرضاء لاستقامة علاقاته الاجتماعية، ويجب تشجيع الفـــرد إلى مساعده الآخرين والعمل فى سبيل الغــير وعمــل الخــير ويلاحــظ أن المشــاركة الوجدانية تصل إلى ما بين الأصدقاء من المراهقين ويتمثل ذلك فى الإيثار والتضحية فى سبيل الآخرين ومساعده الضعفاء.

تقبل المسئولية :-

من المؤشرات الدالة على إيجابية الفرد وتقبلة للمسئولية قدرته على المواجهـة الفعالة للمواقف والمشكلات المختلفة وتركيزه على حلول لهذه المشكلات التـــى تحـــول دون بلوغة أهدافه المشروعة وقوه إرادته لتقرير ما يجب عمله إزاء هـــذه المشــكلات والمرونة فى إيجاد حلول بديله لها.

على أنه ليس كافيا القدرة على مواجهة المشــكلات يــل يجــب عليـــه تحمــل المسئولية الشخصية والاجتماعية لقراراته وتصرفاته وافعالة ، أى مـــا يـــترتب عليـــه تفكيره وتصرفاته من نتائج، كما أن عليه تحمل مسئولياته فى محاولة فـــهم ومناقشـــة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامة والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحـــترام آرائهم والمحافظة على سمعة الجماعة وبذل الجهد فى ســــبيلهم واحـــترام الواجبـــات الاجتماعية.

أماكن حفظ الأطعمة

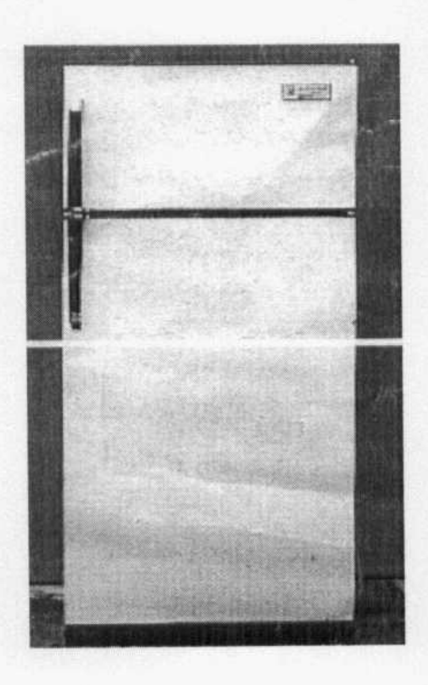
١- الثلاجة

التبريد فى الثلاجة يؤدى إلى ابطاء نمو وتكاثر البكتيريا الملوثة للأغذية ويتـــم حفظ الأغذية الطازجة القابلة للتلف لمدة قصيرة فى الثلاجة.

يجب ألاتملأ الثلاجات أكثر من سعتها لأن ذلك يؤدى إلى صعوبة التنظيف ومنـــع التهوية الضرورية للحفاظ على درجة الحرارة المثالية.

الأغذية المطبوخة والمحضرة للتقديم يجب وضعها فى الرفوف العليا فى الثلاجة وعدم وضعها تحت الأغذية الطازجة خوفا من التلوث.

يجب الحفاظ على رفوف الثلاجة مثقوبة لأن تغليفها يعطى مظهرا نظيفا ولكـــن يقلل من كفاءه التبريد.



شكل رقم (٢١)

٢- الفريزر (المجمد)

يجب الانتباه دائما إلى أن التخزين فى المجمد لفترات محدودة حيث أن التخزين لفترة طويلة يزيد من فرصة التلوث وأن درجة حرارة الخزن بالتجميد هى (-٢٠° م) ويفضل عند وضع الأغذية فى المجمد وضعها فى أكياس منفصلة حتى يسهل أخذ ما نحتاجه من المواد الذائبة بسهولة ودون التصاقها ولمنع اكتساب الروائح من مادة غذائية أخرى ولمنع جفافها ويجب اتباع طريقة الذى يدخل أولا يخرج أولا من المجمد كل فترة تاريخ انتهاء استعمال الأغذية المجمدة ضروري جدا ويفضل تفريغ المجمد كل فترة من محتواه وتنظيفه جيدا.

٣- مخزن الأغذية الجافة

مخزن الأغذية الجافة هو المخزن الرئيسى فى المعمل ولابد أن تتوافر فيه عده مزايا مهمة مثل التهوية الجيدة والإضاءة المناسبة والنظافة وعدم وجود الرطوبة وانعدام وجود الحشرات والفئران والدرجة الحرارية المثلى للمخزن الجاف هى ما بين ١٥-٢٠° م ويمكن أن تكون ١٠°م لزيادة مده الخزن.

ونسبه الرطوبة هي ٥٠ -٦٠ % ويجب أن تكون أرض المخزن مصنوعة من مادة سهلة التنظيف.

- وتصنع الرفوف فى المخزن الجاف من معدن مقاوم للتآكل وتكون الرفوف مثقوبة من أجل التهوية وذات قوائم لتوفير ارتفاعات متباينة تفى باحتياجات التخزين لكل المواد يجب إبعاد الأغذية عن الجدار وعن الأرض لمنع وجود الحشرات والفئران وجعل عملية التنظيف أسهل ويجب الا تمر أنابيب الماء والبخار والتهوية فى المخزن لأن حدوث أى ثقب فى الأنابيب يؤدى إلى إتلاف المواد الغذائية المخزنة.

يجب تغطية الفتحات بالسلك وتوضع بالأرضية ألواح خشبية يوضع عليها العبوات بعيدا عن رطوبة الأرض، وتزود المخازن بمناضد تستعمل أثناء التسليم.

٣- غرف التبريد

- يجب أن تتنوع درجة الرطوبة والحرارة التى تزود بهاغرف التبريد.
- يجب أن تكون الأرضيات والجدران من مواد صلبة يسهل نظافتها وصيانتها (السيراميك).

- يجب أن تزود بوسائل الصرف اللازمـــــة. -يجـــب أن تكـــون الإضـــاءة مناسبة.

يفضل أن تكون قريبة من المطبخ لنقل المأكولات المجهزة مباشرة.

تنظيم العمل فى معمل الأطعمة

١ - *تبسيط خطوات العمل*

يعتبر أحسن تصميم لمعمل الأطعمة من حيث سهولة الحركة والعمل هو على شكل حرف U حيث يوضع الحوض فى قاعدة الحرف ويوضع الموقد فى إحدى ذراعى حرف U بينما توجد الثلاجة فى الذراع الآخر.

ولتبسيط خطوات العمل لابد من ترتيب الأدوات والأجهزة الموجودة فى المعمل حتى يمكن استخدامها بصورة سهلة وبسيطة.

١ - الأدوات الأكثر استعمال مثل الملاعق والشوك والسكاكين وأدوات التقطيع توضع فى أماكن قريبه من مستوى تناول اليد لسهولة استعمالها.

٢ - أواني الطهي الكبيرة الحجم توضع أسفل الدواليب.

٣ - أواني الطهي التي لا تستعمل الا نادرا توضع فى الأرفف العليا.

٤ - الأجهزة الكهربائية التى تستعمل باستمرار مثل الخلاط - الكبة - المفرمة توضح فى مكان قريب من متناول اليد.

٥ - استلام الخامات قبل العمل بوقت كافى طبقا لتخطيط منظم.

٦ - يتم فرز الأطعمة واستبعاد التالف منها.

٧ - القيام بالمراحل المختلفة من غسيل وتقشير وتقطيع.

٨ - القيام بعمليات الطهي ثم التعبئة فى أكياس أو علب ثم التعقيم والحفظ.

٩ - وضع البطاقات على المنتج موضحا بها تاريخ الإنتاج الصلاحية.

٢ - *العمل فى مجموعات*

من المؤكد أن العمل فى جماعة يقلل الوقت والجهد والحركة، وبالتالي عند عمل أى منتج غذائى داخل معمل الأطعمة فى صورة مجموعات يؤدى ذلك إلي إنهاء العمل فى وقت قصير وبجودة عالية وبالتالى بتكلفة أقل نتيجة القيام بأكثر من عمل وقت واحد مما يوفر الوقت والجهد واستخدام الفرن فى وقت واحد مما يوفر تكاليف الوقود وعمل الأفراد فى مجموعات مختلفة داخل معمل الأطعمة يؤدى إلى تبادل الخبرات بينهم نتيجة لتبادل الآراء.

ترتيب أماكن حفظ وتخزين الأطعمة والخامات لتقليل الفاقد.

١- ما يدخل أولاً يخرج أولاً

يجب استعمال المواد الغذائية بترتيب حسب دخولها إلى المخزن ولذلك يجب وضع تاريخ استلام المواد الغذائية عليها ووضع الأغذية حديثة الوصول خلف القديمة حيث أن العامل يستخدم المواد الغذائية بحسب قربها ليده مما يؤدى إلى استعمال الأغذية الحديثة إذا وضعت فى المقدمة وتلف الأغذية قديمة الوصول.

٢- خزن الأغذية فى مخازن بعيدة عن المرافق الصحية.

٣- تنظيف مخزن الأطعمة دائما سواء كان الثلاجة أو المجمد أو المخزن الجاف.

٤- الحفاظ على صناديق حفظ الأغذية نظيفة حتى لا تجذب الحشرات والفئران والأحياء المجهرية مما يسبب تلويث الأغذية عند فتح الأغلفة .

٥- عدم تخزين الغذاء فى آواني تستخدم لأغراض أخرى خاصة إذا كانت هذه الأواني سبق إستعمالها للكيماويات.

٦- حفظ الأغذية بعيده عن الكمياويات.

مراعاة الصحة والنظافة والأمان:-

يعتبر الغذاء الآمن ضرورياً للتغذية السليمة كما أن تجنب فساد أوتلف الغذاء يقلل الفاقد منه ويؤدى فساد الأغذية عن طريق البكتيريا والفطريات إلى خفض القيمة الغذائية لها وأحيانا إلى الأمراض الناتجة عن التسمم الغذائى والبكتيريا الممرضة هى التي تلوث الغذاء والماء وتؤدى إلى التسمم الغذائى الذى يؤدى إلي أمراض مثل التيفود والكوليرا والالتهاب الكبدى.

ومما لا شك فيه أن توافر الشروط الصحية فى معمل الأطعمة يعمل على سلامة الأطعمة من الفساد والوقاية من الأمراض المعدية والتسمم الغذائى .

ومن هذه الشروط الصحية:-

١-الجدران

يجب أن تكون مطلية بالزيت حتى يسهل تنظيفها ويفضل اختيار الألوان الفاتحة مثل الأبيض أو البيج.

ويفضل استخدام القيشانى أو السيراميك لتسهيل غسل وتنظيف الجدران ومنعا لتواجد الحشرات الضاره.

٢ - الأرضية

يفضل اختيار مواد سهل التنظيف ولذلك يفضل السيراميك ويمكن استخدام البلاط الجيد الصنع مع مراعاة وجود بالوعه لتصريف مياه التنظيف.

٣- التهوية

لم تعد التهوية تقتصر على النوافذ ولكن يستخدم حديثا شفاطات مختلفة الأحجام والأنواع تبعا لحجم المعمل وهناك أنواع لسحب الأبخرة بالإضافة إلى إدخال الهواء من الخارج لداخل المعمل وهذا هو النوع المفضل لزيادة التهوية ويوجد أنواع أخرى من الشفاطات توضع فوق المواقد تعمل على شفط الأبخرة المتصاعدة أولاً بأول بطريقة آمنة.

٤- الإضاءة

تعتبر الإضاءة عنصرا هاما فى إعداد المعمل حيث أن الإضاء الجيدة تجعل المكان مريحا ومفضلا لمزاوله الأنشطة وقد يلزم الأمر استخدام أضاءه خاصة لكل من الحوض والموقد ومنضده الطعام فى حالة المعمل كبير الحجم وتستخدم لمبة فلورسنت أو لمبة عادية وتثبت على ارتفاع كاف من المكان المراد تركيز الضوء علية.

٥- الأحواض

توجد أنواع مختلفة من الأحواض فمنها ما هو مصنوع من الحديد الزهر المغطى بالمينا وتوجد أيضا الأحواض الفخارية أو الصينى وقد استحدثت أنواع غير قابله للصدأ علاوة على سهولة نظافتها.

٦- *الصرف الصحى*

يعتبر الصرف الصحى أهم دعائم سلامة مرافق المبنى، فاذا لم يراعى الدقة فى مواسير الصرف الصحى من حيث اتساعها واحكام تركيبها فان المياة تتسرب فى الجدران والأرضيات وتتسبب فى تلفها وتؤدى إلى الخطورة على المبنى وبفضل التكنولوجيا الحديثة أمكن إنتاج مواسير بلاستيك غير قابلة للصدأ أو سهلة الفك والتركيب لتلا فى أى عيب أو تراكم الفضلات فيها مزودة بفتحات لتركيب توصيلات لأجهزه المعمل مثل غسالة الأطباق.

٧- *أوعية القمامة*

يجب حفظ أوعية القمامة فى مكان خارج المعمل ويجب أن تكون محكمه الغطاء وتغسل وتطهر من آن لآخر.

ومن حيث النظافة نجد أن نظافة المعمل من النقاط الهامة التى يجب اتباعها حفاظا على سلامة وصحة الأفراد ويحتاج المعمل إلى التنظيف المستمر بمجرد الانتهاء من اعداد الطعام وتنقسم عملية التنظيف إلى:-

١- تنظيف يومى. ٢- تنظيف كلى.

١- *التنظيف اليومى:-*

- تنظيف الموقد والحوض بعد غسل الأوانى والأدوات.
- تمسح النوافذ والدواليب والمنضدة بقطعة مبللة بالماء والصابون ثم بالماء فقط وتجفف جيداً.
- يفرغ صندوق القمامة وينظف جيدا. -تنظيف الأرضية جيدا.
- مسح وتنظيف أى شئ يسقط على الأرض فورا.
- يصب نوع من المطهرات فى البالوعة.

٢- ***التنظيف الكلى:-*** يتم على فترات متباعده كلما احتاج الأمر كما يلى:-

- إخراج القطع التى يسهل حملها خارج المعمل .
- رفع الأدوات من الدواليب وغسلها جيداً.
- غسل مشمع الأرفف وتركة فى الهواء ليجف.

- تنظيف الجدران والسقف والشبابيك.
- يرش المطبخ بالمبيد الحشرى ويغلق لمدة ساعة.
- إرجاع فرش المشمع وترتيب الأدوات فى أماكنها.
- التأكد من نظافة الأوانى وأن تكون خالية من الصدأ.
- يستبعد الزجاج أو الصينى المشروخ أو النحاس غير المطلى أو المطلى وازيل جـزء من طلائه بمرور الزمن حتى لا يحدث تسمم للأفراد.
- قطع التيار الكهربائى قبل التنظيف.

الأمان فى معمل الأطعمة

للوقاية من الأخطار فى معمل الأطعمة يجب أتباع النقاط التالية :

١- معرفة طريقة تشغيل الأدوات والأجهزة بالطرق الصحيحة.
٢- احكام قفل أسطوانة الغاز بعد الانتهاء من استعمالها.
٣- عدم الاقلال إلقاء عود الكبريت وهو مشتعل فى صندوق القمامة.
٤- الإقلال من استعمال أوانى الطهى ذات اليد الطويلة لعدم توازنها على النـار وفـى حالة استعمالها تكون اليد إلى الداخل لمنع سكب محتوياتها أو الاصطدام بها.
٥- عند رفع أوانى الطهى من على النار يجب التأكد من أن اللهب مطفئ.
٦- الأجهزة التى تعمل بالبخار يجب أن تعمل أجهزة البخار بسلام ودون تسرب لمنـع الحروق.
٧- التأكد من أن الأسلاك الكهربائية والتوصيلات بحالة سليمة.
٨- أجهزة إطفاء الحريق يجب أن تكون جاهزة وتعمل بكفاءة.
٩- التأكد من اشعال عود الثقاب قبل فتح تيار الغاز.
١٠- الاحتراس من التعرض للبخار المتصاعد من السوائل التى تغلى على النار وذلـك برفع الغطاء بعيداً عن الزراع والوجه.
١١- استعمال مساكات قماش عند مسك ونقل الأوعية الساخنة.
١٢- الاحتراس عند فتح العلب الصفيح حيث تكون الحواف حادة مع مراعاة تفريـغ محتوياتها فى أناء آخر.

١٣- يستحسن استعمال لوحة خشبية لتقطيع الخضر مع مراعاة اتجاه الطرف الحاد للسكين لأسفل.

١٤- مراعاة عدم وضع السكاكين عند غسلها مع باقى الأدوات بل تغسل بحرص بمفردها.

١٥- الحرص التام عند جميع الأجزاء الزجاجية المكسورة بوضعها فى ورقة وإلتقاط الأجزاء الرفيعة المتناثرة منها بقطعة قماش مبللة.

١٦- استعمال سلم مزدوج بدلاً من الوقوف على الكرسى عند تنظيف الأماكن المرتفعة أو وضع أدوات على أرفف علوية.

١٧- مراعاة عدم وضع سوائل التنظيف والمواد الكاوية فى زجاجات الشراب الفارغة مع الاحتفاظ بها فى أماكن بعيدة عن الأطفال.

١٨- العناية بتجفيف الأرضيات بعد تنظيفها منعاً للانزلاق.

١٩- الاهتمام بوضع صيدلية صغيرة بالمعمل لسرعة إسعاف المصاب.

٢٠- التأكد من قفل الغاز - الكهرباء - المياه عند ترك المعمل لفترة طويلة.

تنفيذ بعض القطع الملبسية

يستلزم تنفيذ أى قطعة ملبسية وضع تخطيط لمجموعة من الملابس لايجاد زى كامل منسجم فى كل جزء من أجزائه ولكل مناسبة ، ويحسن عادة وضع خطة عامة للملابس التى تحتاج إلى نفقات كبيرة مثل البالطو أو التايير، وتعلم فن التفصيل يقتضى التعرف على الأدوات اللازمة للخياطة وأنوعها المختلفة ومواصفاتها وشروط اختيارها.

ماكينة الخياطة

ظهرت ماكينة الخياطة فى نهاية القرن السابع عشر بعد أن كانت الحياكة اليدوية هى السائدة، ولا ينسب اختراع الماكينة لشخص واحد ولكنها حصيلة كفاح وتجارب وجهود شاقة للأشخاص الذين ساهموا فى وجودها لهذه الصورة التى هى عليها الآن.

وتعتبر ماكينة الحياكة من أهم الأدوات التى يعتمد عليها فى تعلم فن التفصيل والحياكة وهناك ثلاثة أنواع من ماكينات الحياكة:-

أ- اليدوية ب- ذات الدواسة القدمية جـ- الكهربائية

وتقوم هذه الأنواع الثلاثة بعمل الغرزة الطولية العادية (المستقيمة) ولكن بعض الماكينات الكهربائية نصف أوتوماتيك وبعضها أوتوماتيك تقوم بعمل العديد من الغرز الزخرفية والتطريز.

وتنقسم ماكينات الحياكة من حيث الإنتاج إلى نوعين هما:-

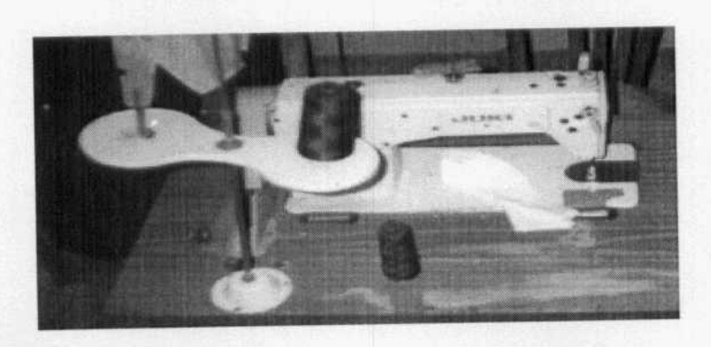
١- *ماكينات حياكة منزلية:-* وهى ماكينات ضعيفة ومتعددة الوظائف أى تقوم باجراء أكثر من عملية منها الحياكة والسرفلة وعمل العراوى وتركيب الأزرار والتطريز، وكثره العمليات على حساب الكفاءة والعمر الاستهلاكى لها قصير.



شكل رقم (٢٢)

٣- *ماكينات الحياكة الصناعية:-*

وهى ماكينات ذات سرعات عالية وتقوم باجراء عملية واحدة إمـــا حياكـــة، أو تطريز، أو عمل عراوى، أو تركيب الأزرار، أو تركيب استك الكمر، لكل عملية ماكينـــة خاصة بها وهذا يزيد من العمر الاستهلاكى للماكينـــــة وكفاءتـــها العاليـــة والأداء ذو الجودة المرتفعة وتستخدم فى مصانع الملابس الجاهزة ولا تستخدم فى المنازل.



شكل رقم (٢٣)

طريقة استخدام ماكينة الخياطة:-

مثل القيام بعملية الخياطة يجب اتباع الخطوات الآتية لتجهيز الماكينة:-

- ضبط الغرزه على الغرزة المتوسطة.
- وضع مرشد الخياطة على البعد المطلوب من الإبرة.
- وضع الخيط فى الماكينة.
- تجهيز قطعتين من القماش طول كل منها حوالى ١/٤ متر.

وللقيام بعملية الخياطة تبيع الآتي:-

١-وضع خيط الإبر وخيط المكوك تحت قدم الضاغط ثم تتجهي بهم إلى اليمين ثم إلى الخلف.

٢-يتم خفض الإبرة لتمر فى القماش قريبة جدا من طرف نهاية الخيط.

٣-يتم خفض قدم الضاغط.

٤-نبدأ التمكين ونجعل الماكينة تسير ببطء حتى يصبح مرشد قدم الضاغط فى المسافة الصحيحة ويكون القماش فى مكانه فوق مشط التغذية بحيث يكون حرف القماش جهة اليمين أمام الإبرة ويراعى أن تمر الغرزة الأولى فى القماش وليس بعيدا عنه.

٥-يتم إيقاف الماكينة قريبا من طريق نهاية الخيط.

٦-يتم أداره طاره الإدارة لرفع الإبرة من القماش ورفع الرافع إلى أعلى نقطة.

٧-رفع قدم الضاغط وتحريك القماش بخفة إلى الخلف وترك خيط الإبرة بين فتحتي قدم الضاغط.

٨-يتم استعمال قاطع الخيط قريبا يقدر الإمكان من القماش.

- العناية بماكينة الخياطة :-

نتجية للاستعمال المستمر للماكينة، تتراكم الوبرة الناتجة من احتكاك الأقمشة بالماكينة وكذلك بواقى الخيط أسفل وجه الإبرة حيث المكوك وبيت المكوك ، كما يجف الزيت ويتسخ نتيجة لإختلاطة بالأتربة وتصبح حركة الماكينة بطيئة ولذلك يجب العناية بنظافة الماكينة وإزالة الأتربة والشوائب منها وللعناية بالماكينة يتبع الآتي:-

١- إزالة الأتربة وشوائب الخيط :-

- يجب تنظيف الماكينة فى وقت عدم استعمالها بتنظيف الأجزاء السطحية الخارجية بقطعة من القماش ويفضل النسيج القطن وتنظف الأجزاء الداخلية بالفرشاة الموجودة مع الماكينة وذلك كما يلى:-

أ- إزاله الأتربة والشوائب بقطعة قماش نظيفة من قضيب الروافع ومنظم الشد.

ب- حرك الإبرة والقدم الضاغط إلى أعلى نقطة.

جـ- استعمل الفرشاة الصغيرة في إزالة الشوائب المتجمعة أسفل مشط التغذية وحول مكان المكوك.

٢- تزييت الماكينة:-

- عملية التزييت تؤدى إلى انخفاض سرعة تآكل أجزاء الماكينة وانخفاض الضوضاء ويستعمل زيت معدنى خاص بالماكينة فى الأجراء الداخلية والخارجية والعلوية والسفلية لماكينة الحياكة العادية وذلك لتسهيل حركتها.

- يتم تنظيف الماكينة بعد التزييت كالآتي:-

أ- يتم وضع قطعة قماش ناعمة نظيفة بين أسطوانات منظم الشد لتشرب الزيت الزائد.

ب- يتم إدارة الماكينة بضع دقائق قبل وضع الخيط حتى يتخلل الزيت جميع أجزاء الماكينة خاصة فى الأماكن المتلاصقة.

جـ- يتم تنظيف الماكينة من الخارج وإزاله الزيت الزائد.

د- يتم تجربة الماكينة على قطعة من القماش حتى تتخلص مما قد يعلق بالخيوط من آثار الزيت.

هـ- يتم وضع قطعة صغيرة أسفل القدم الضاغط حتى تمتص الزائد وتحافظ على مشط التغذية من التصاق الأتربة وتراكمها فيه.

التدريب على استخدام ماكينة الخياطة وضبطها وصيانتها

١- *كيفية تمكين الخطوط المستقيمة:-*

- تحرك المؤشر الخاص بضبط طول الغرزة على الغرزة المتوسطة.

- قم بالتدريب أولا على الورق المسطر وذلك بالسير على خطوط الورق المستقيمة دون لضم الإبرة.

- ثم جهز القماش وارسم بالقلم الرصاص عده خطوط متوازية ومستقيمة مثل الورقة أو استخدام عرض الضاغط كدليل.
- ثم ارفع القدم الضاغط لأعلى وضع القماش اسفل الإبرة استعدادا للتمكين ثم انزل القدم الضاغط على القماش، وأدر الماكينة وقم بالتمكين على الخطوط المرسومة.

٢- *كيفية تمكين الزوايا*

- تحرك المؤشر الخاص بضبط طول الغرزة على الغرزة المتوسطة.
- يتم التدريب أولا على الورق المرسوم عليه بعض الزوايا ثم يتم السير عليها بالماكينة دون لضم الإبرة.
- يتم تجهيز القماش ورسم بعض الزوايا أو المربعات بالقلم الرصاص.
- يتم رفع القدم الضاغط لأعلى ووضع القماش أسفل الإبرة ويتم إنزال القدم الضاغط استعدادا للتمكين وتدار الماكينة ويتم المكين على الخطوط حتى بداية الزاوية.
- يتم وقف حركة الماكينة وغرز الإبرة فى الزاوية ورفع القدم الضاغط ولف قطعة القماش فى اتجاه الزاوية (الخط الآخر).
- يتم خفض القدم الضاغط واكمال التمكين الى نهاية الخط ويتم تكرار ذلك فى كل زاوية.

٣- *كيفية تمكين النحنيات*

- الدوران للداخل يسمى دوران محدب والدوران للخارج يسمى دوران مقعر وتكرار الدورانات المقعرة تسمى فستونات.
- لحياكة الدوران جيدا يستحسن قص نفس الشكل على ورق ثم تحديد المساحة المسموحة للغرزة على الورق ويتم لصقها على القماش ثم الحياكة على الخط المرسوم ويقطع الورق بعد ذلك.
- بعد الحياكة تحتاج الدورانات الى معالجة خاصة قبل الكى فالدوران المحدد ويحتاج قصات صغيرة بالمقص حتى قبل الغرز مباشرة والدوران المقعر يجب أن يقص بالمقص (بحيث تكون القصات الصغيرة مستقيمة القصات بالمقص تكون مثلثة).

٤- *كيفية تمكين الفستونات:-*

- يتبع شكل الفستون إلى الزاوية (النقط العليا فى لفستون) وتعمل غرزة أفقية على النقطة النهائية للفستون قبل اتجاه الشغل للفستون التالى عند ما يتم قص الحياكة للفستون وتحول الشغل للناحية اليمنى.
- ستكون النتيجة فستون دقيق ولن يكون هناك كرمشه عند نقط التقابل، بعد الانتهاء من التمكين يجب القيام بتنظيف الماكينة من الخيوط والوبر.

اختيار القماش المناسب للمنتج:-

لكل منتج إمكانيات فى نجاح تنفيذه وتعتمد اعتماداً أكبيرا على نوعية خامة القماش ولمعانها وملمسها وسمكها ولذلك يجب اختيار القماش المناسب للمنتج فنجد الأقمشة الخفيفة اللينة تناسبها التفصيلات التي تظهر جمال انسدالها أما الأقمشة السميكة فتناسب التايورات والفساتين البسيطة.

١- طريقة تركيب أستيك باستخدام قدم الضاغط العادية:-

- يتم تركيب الأستيك على ماكينة الحياكة العادية باستعمال قدم الضاغط العادية مع مراعاة شد الأستيك أثناء حياكته وذلك حتى لا يقطع خيط الحياكة عند استعمال القطعة الملبسية وبالتحديد أثناء شد الكمر المحتوى على الأستك .
- يتم وضع الاستعمال على القماش وتنزيل قدم الضاغط العادية (الدواس العادى) فوق القماش والأستك ثم يشد القماش والأستك أثناء التغذية لضمان إعطاء طول زائد من خيط الحياكة يتناسب مع مطاطية الأستك أثناء الاستعمال.

طريقة عمل الأستيك عن طريق استخدام قدم الكشكشة

- يتم ملء المكوك بخيط مطاط بينما يستعمل الخيط المناسب للقماش فى البكرة العليا، ويستبدل الدواس العادية بدواس الكشكشة وتبدأ عملية الحياكة لتحصل على مطاطية الكمر المطلوبه باستخدام خيط المكوك ودواس الكشكشة دون استخدام أستيك الشريط.
- المطاطية المطلوبة تحدد نوعية الاستخدام سواء الكشكشة أو التركيب (لأستيك الشريط) ووفقاً للموديل يحدد المطلوب عمله بشرط أن يكون ملائما للغرض الوظيفى وكذلك الغرض الجمالى.

٢- طريقة تنظيف الخياطات الداخلية

تنظيف الخياطات من أهم العوامل التى تؤثر على ابراز جمال المظهر الداخلى والخارجى للرداء ونظافته وتتم عملية التنظيف تبعا لنوع القماش المستخدم وسمكة فمثلا:-

أ- الخياطة الفرنسية تستخدم فى الأقمشة الرقيقة مثل اللينوه والباتسته والبوال وكذلك مع الأقمشة المتوسطة السمك سريعة الثني كبعض أنواع الحرير وبعض أنواع الثني وهذه الخياطة تتميز بمتانتها وتنفذ فى الجانبين والكتفين وفى بعض أنواع ملابس الأطفال والملابس المنزلية والبلوزات.

ب- الخياطة الإنجليزية (المسطحة) وتمتاز بنعومتها ومتانتها ولذلك تستخدم فى ملابس الطفل المنزلية وبنطلونات الجينز كما تعطى شكلا جماليا للقطعة الملبسية.

جـ- التنظيف بالمقص المشرشر ويستعمل مع الأقمشة غير القابله للتنسيل بسرعة مثل الأقمشة القطنية والصوفية والأقمشة المخلوطة صناعيا.

د- التنظيف بغرزه السرفيلة اليدوية وتكون مائلة على طرف الخياطة من جهة اليسار أو اليمين مع عدم شد الخيط أثناء العمل وتنفذ فى الأقمشة الخفيفة سريعة التنسيل.

هـ- *غرز البطانية:-* تستخدم فى الأقمشة الخفيفة.

و- ***التنظيف بماكينة الزجزاج :- وهو أفضل الطرق فى تنظيف الخياطات لسرعتها الفائقة وصلاحية استعمالها مع جميع أنواع الأقمشة:-***

ز- ***التنظيف بالأوفرلوك:- يتميز بالمتانة والانتشار لأنه يستعمل لجميع أنواع الأقمشة الخفيفة والسميكة ومتوسطة السمك كما يصلح للاستخدام فى التريكو.***

ح- ***التنظيف بالبيبه :- يستخدم فى ملابس الأطفال والملابس المنزلية الخفيفة الرقيقة واستخدامه نادر لصعوبته وحاجته لمهارة عالية.***

ط- ***التنظيف بالسجاف :- يستخدم فى حردات الرقبة المختلفة الأشكال والإبط والفتحات المختلفة وذيول بعض القطع الملبسية التى تتخذ شكل فستونات أو دوائر أو زوايا ويستخدم الأقمشة متوسط السمك والأقمشة الرقيقة.***

- ***عمل عينة خياطة إنجليزية:-***

١-نخضر عينة قماش ٢٠×٢٠ سم ونقسمها الى نصفين متماثلين بحيث تكون كل قطعة عبارة عن ١٠×٢٠سم .

٢-نضع القطعتين على بعضهما بحيث تكون قطعة أبعد من الأخرى حوالى ١-٢سم وذلك بتمكينها على بعد حوالى ١/٢سم من الأولى و ١سم من الثانية.

٣-نثنى حوالى ١/٢سم الزائدة من القطعة الثانية على الأخرى ونكويها بعد ثنيها للداخل على بعد ٢مم ثم نسرجها.

٤-نقوم بعد ذلك بتمكينها على الطرف فيتكون لدنيا خطين خياطة يمثلون ظهر العينة أما وجهها ففى الجهة الأخرى ذات خط خياطة واحد.

- *عمل عينة خياطة فرنسية*

١-تحضر عينة ٢٠×٢٠سم ثم نقوم بتقسيمها الى نصفين متماثلين بحيث تكون كل قطعة عبارة عن ١٠×٢٠سم.

٢-نضع القطعتين على بعضهما بحيث يكون الوجه فى الوجه ثم تمكن بحيث يكون التمكين على بعد حوالي ١-٤ سم من طرفيها.

٣-تقلب القطعة ونكوبها بحيث يكون خط النصف هو خط التمكين السابقة للداخل أى التمكين يكون الظهر فى الظهر ثم نكوى بعد ذلك وتتخذ تلك الخياطة الشكل البارز.

٤- *تثنى الذيل*

عند عمل الثينات من المهم أن تكون الثنيات بأبعاد متساوية وموازية لحرف القماش ويساعد قدم الضاغط ودليل المسافات مساعده فعالة فى هذا.

- تقاس مسافة الثنية ويعلم خط التنية بواسطة حرف إبره.
- يثنى القماش على هذا الخط ويمرر الحرف المثنى للقماش بجانب الوجه الرأس للدليل. يمتد خياطة الحروف يستحسن استخدام قدم الضاغط الصغيرة كى تساعد على سهولة الرؤية.

أ- *الثنية البسيطة:-*

١-يقطع من ٣-٤ مم من ركن القماش المراد ابتداء الثنى منه ويثنى باليد طول ١٠ مم من القماش بالعرض المطلوب.

٢-يبتدى عمل غرزة أولى مع مسك طرق الخيط باليد اليمنى.

٣-يمد الحرف المثنى فى الجزء الحلزونى لقدم الكفافة.

٤-بإنزال قدم الكفافة وابتداء الخياطة يمكن الحصول على ثنية مضبوطة.

ب- *الثنية مع تركيب الدانتيل :-*

- تراعى نفس خطوات الثنية البسيطة مع استعمال قدم الكفافة الصغيرة وامرر القماش منها بينما تغذى الدانتله عن طريق الفتحة الموجودة بجوار ثقب الإبرة.
- يلاحظ مرور الإبرة خلال كل من القماش والدانتلة.

تنفيذ طقم سرير

يتكون طقم السرير من الآتى

١-ملاءة لفرش السرير.

٢-عدد ٢ كيس وساده مستطيلة بعرض السرير.

٣-عدد ٢ كيس وساده مربع (خدديه) ٦٠×٦٠سم أو مستطيل نوعا ٧٠×٤٥سم.

- *طريقة عمل ملاءة السرير:-*
- يؤخذ عرض السرير من أسفل المرتبة مباشرة (أى على الخشب) مع زيادة ٣٠ سم لوضعها اسفل المرتبة وزيادة أخرى لتتدلى على جانبى السرير بشرط ألا تلامس الأرض وترتفع عن الأرض بمقدار ما.
- أبعاد ملاءة السرير الذى يكون عرضة ١٦٠سم وطوله ٢٠٠سم تكون ٢٤٠سم × ٢٧٥سم .
- يتم ثنى أطراف الملاءة السرير السادة من جهة واحدة ، وكذلك تطرز أكياس الوسائل والخدديات بنفس تطريز الملاءة ونفس الألوان.
- الملاءة المقلمة أو المنقوش لا تطرز بل يمكن استعمال ركامة بيضاء أو ملونة بألوان تتلائم مع لون الملاءة.
- *طريقة عمل كيس الوسائد الطويلة:-*
- يؤخذ طول الوسادة وهى عادة بعرض السرير مع زيادة ٨سم لعمل الثينة من جهتى الكيس.
- عرض الكيس يؤخذ دوران الوسادة مع عمل زيادة ٥سم للخياطة.
- *مثال:-*

وسادة طويلة لسرير كبير عرض ١٦٠ سم تكون كالآتى:-

طول كيس الوسادة = ١٦٠سم +٨سم=١٦٨سم

عرض كيس الوسادة = ٨٠سم +٥سم =٨٥سم

- يتم تطريز كيس الوسادة أو عمل ركامه له تبعا لملاءة السرير.
- طريق عمل كيس الخددية.
- مقاس الخددية حوالي ٧٠سم×٤٥سم ويزاد ٥سم على كل من الطول والعرض فيصبح ٧٥سم × ٥٠سم وذلك بالنسبة للوجه.
- أما الظهر فيتكون من قطعتين قطعة قماش مقاس ٦٠سم طول × ٥٠ سم عرض وقطعة ثانية مقاس ٣٠ سم طول × ٥٠ سم عرض لتغطية فتحة الكيس من الظهر.
- يتم تطريز كيس الخددية أو عمل ركامة تبعا لملاءة السرير.

تدريبات على الوحدة الرابعه

السؤال الأول : أكملى العبارات التالية :

١-الدخل المالى هو ....

٢-يجب على الفرد أن يراعى ....،...........، ....

٣-يؤدى التبريد فى الثلاجة إلى ....، ....، ....

٤-يتم تخزين المواد الغذائية بالتجميد فى الفريز عند درجة حرارة ....

٥-يجب حفظ أوعية القمامة فى مكان .... المعمل.

٦-تنقسم عملية التنظيف إلى ....، ....

٧-تنقسم ماكينات الحياكة من حيث الأنتاج إلى نوعين هما ....، ....

السؤال الثانى : اذكرى ما تعرفينه عن

- العوامل الواجب مراعتها عند تقسيم العمل بين أفراد الأسرة.
- طريقة العناية بماكينة الحياكة. -تمكين الفستونات.

السؤال الثالث : ١- عليك القيام بتنفيذ العينات التالية.

- طريقة تركيب الاستيك باستخدام قدم الكشكشة.
- عمل عينة خياطة انجليزية.

السؤال الرابع : ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة (×) أمام الخاطئة تحفظ سوائل التنظيف والمواد الكاوية فى زجاجات الشراب الفارغة.

١-تستعمل المواد الغذائية بالترتيب حسب دخولها المخزن.

٢-نسبة الرطوبة فى فرن الأغذية الجامعة تتراوح من ١٠% إلى ٢٠%.

٣-تؤدى عملية الترتيب إلى خطين سرعة تآكل أجزاء الماكينة.

المراجـــع

١- إيزيس نوار وآخرون: الاقتصاد الاستهلاكى الأســـرى، كليـــة الزراعـــة، جامعـــة الاسكندرية (١٩٩١).
٢- إيزيس نوار، تسبى لطفى: مدخل فى الاقتصاد المـــنزلى، دار المعرفـــة الجـــامعى، (١٩٩٨).
٣- حامد عبد السلام زهران: علم نفـــس الطفولـــة والمراهقـــة، عـــالم الكتـــب، ط٥، (١٩٩٥).
٤- حسام الدين سليمان شلبى: المدخل فى علم الاقتصـــاد المـــنزلى، كليـــة الاقتصـــاد المنزلى، جامعة الأزهر.
٥- زكريا الشربينى، ويسرية صادق: تنشئة الطفل وسبل الوالدين فى معاملة ومواجهة مشكلاته، دار الفكر العربى، (١٩٩٦).
٦- عادل عز الدين الأشول، علم نفس النمو، ط١، (١٩٨٢).
٧- عبد المطلب القريطى: الصحة النفسية، ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).
٨- علية عابدين: موسوعة فن التفصيل.
٩- عبد العزيز القوصى: أسس الصحة النفسية،ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).
١٠- كوثر كوجك: الإدارة المنزلية، عالم الكتب، (١٩٩٢).
١١- كوثر كوجك، لولو جيد: الأدوات والأجهزة المنزلية، عالم الكتب.
١٢- فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية من الطفولـــة إلـــى الشـــيخوخة، دار الفكـــر العربى.
١٣- د. رشدى على أحمد عيد: مبادئ التفصيل والخياطة، كلية الاقتصـــاد المـــنزلى، جامعة المنوفية.
١٤- د. رشدى على أحمد عيد: مذكرات النسيج والعناية به، كلية الاقتصاد المـــنزلى، جامعة المنوفية.
١٥- د. علية عابدين: دراسات فى سيكولوجية الملابس، دار الفكر العربى.
١٦- د. رشدى على أحمد عيد: استحداث وحدات زخرفية معاصرة مســـتوحاه مـــن الزخارف المصرية واستغلالها فى عمل تصميمات لأقمشة ملابس التريكو، رســـالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى – جامعة المنوفية، (١٩٩٦).

١٧- إيمان بهنسى أحمد خضير: البطاقات الإرشادية فى مجال صناعية الملابس الجاهزة وتأثيرها على جودة المنتج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية (١٩٩٧).

١٨- رشا ابراهيم غانم: برنامج مقترح لتنمية آداب التصرف والإتيكيت لدى طالبات شعبة الإقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية، (١٩٩٩).

١٩- عديلة عزيز حسن: مع أشهى أطباق الحلوى والفطائر، مطابع الأهرام، (١٩٩١).

٢٠- يوسف سعد : أسرار جمالك ورشاقتك مدى الحياة، المركز العربى الحديث، د.ت.

٢١- ملك عبد العزيز مبارك: أكلات الديب فريزز أكلات نصف جاهزة، مكتبة معروف، د.ت.

٢٢- اسماعيل هاشم مصطفى أرقى طرق الطهى والغذاء الكامل، أخبار اليوم، (١٩٨٩).

٢٣- سعد أحمد سعد حلابو وآخرون: تكنولوجيا الصناعات الغذائية، أسس حفظ وتصنيع الأغذية، المكتبة الأكاديمية،١٩٩٥.

٢٤- نرجس حبيب سابا:- الطهى علم وفن ، دار المعارف، ط٢، ١٩٨٩.

٢٥- فوزية عبد الله العوض : علم التغذية العامة والتغذية العلاجية، ط،، (١٩٨٠).

٢٦- منظمة الأغذية والزراعة، الأمم المتحدة : كيف تحصل على الأفضل من غذائك.

٢٧- ثريا مسلم : التقيين الغذائى، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.

٢٨- محمد حافظ حتحوت وآخرون : التغذية فى الرعاية الصحية الأساسية، وزارة الصحة، (١٩٩٠).

٢٩- حميد مجيد العبيدى : صحة الأغذية، الجامعة المصطنفرية، العراق، (١٩٨٩).

فهـــرس المحتويـــات